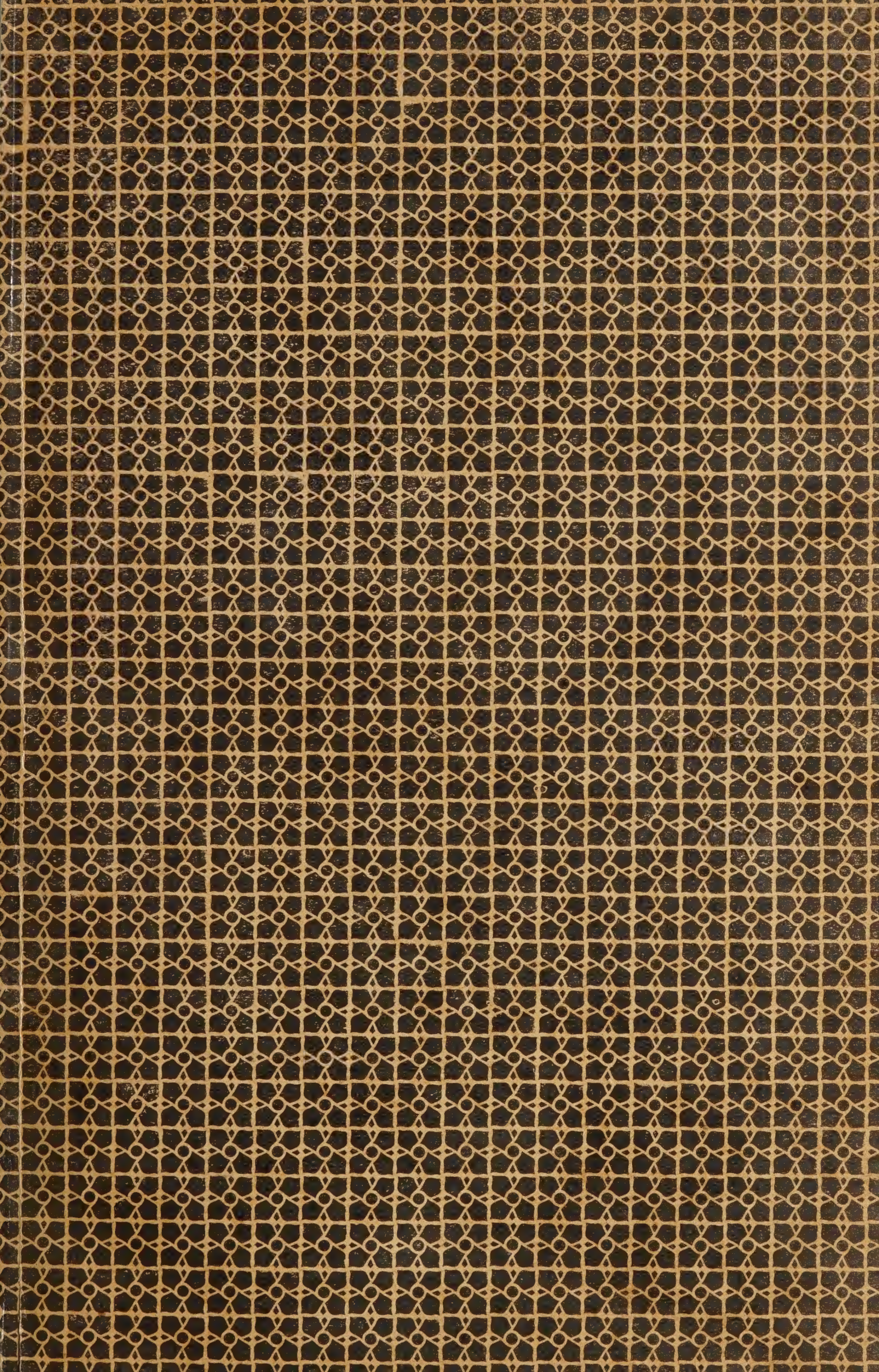




1919

MANUEL
DE
CUISINE RAISONNÉE

MANUEL
DE
CUISINE RAISONNÉE

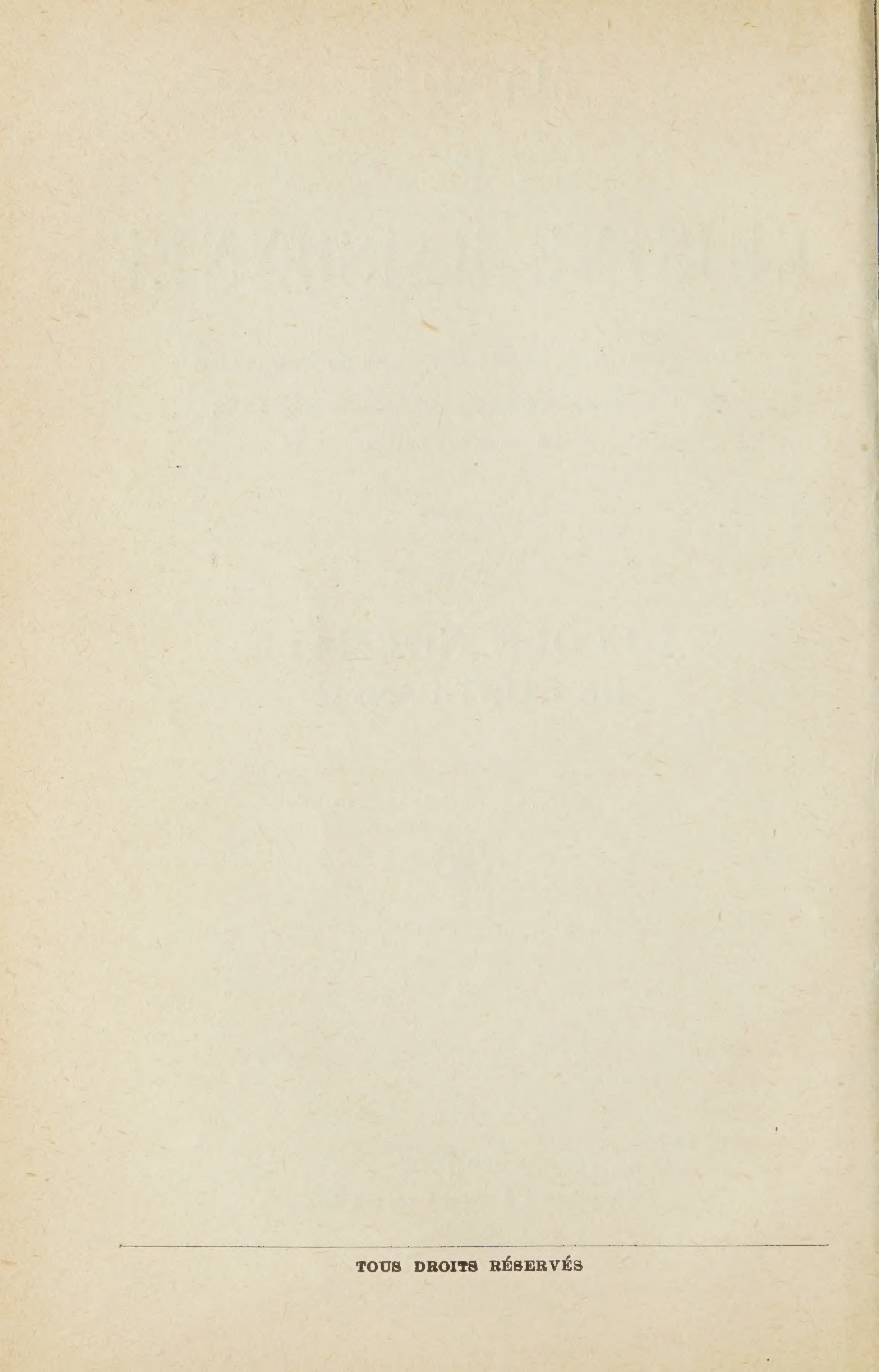
ADAPTÉ AUX ÉLÈVES DES COURS ÉLÉMENTAIRES
DE L'ÉCOLE NORMALE CLASSICO-MÉNAGÈRE
DE SAINT-PASCAL

PAR

L'ÉCOLE NORMALE
DE SAINT-PASCAL



1919
Imprimerie l'Action Sociale Ltée,
Québec.



PRÉFACE

Monsieur G. Hayward écrit en tête de son MANUEL DE CUISINE : " Il m'a paru indispensable de mettre entre les mains de mes élèves un manuel imprimé, qui leur permît de suivre l'enseignement donné sans avoir à prendre des notes forcément incomplètes, et dont la rédaction souvent négligée et différée, occasionne non seulement une perte de temps, mais expose à oublier ce qui a été enseigné au cours."

Qu'on nous laisse faire nôtres ces paroles. Car depuis que nous enseignons la cuisine, combien de fois n'avons-nous pas répété : " Nos élèves devraient avoir en mains un auteur accrédité ".

Malheureusement les auteurs existants sont ou trop détaillés ou trop abrégés ; ils ne contiennent que des recettes veuves de principes, recettes composées d'ingrédients dispendieux ou qu'on n'a pas à la main en ce pays, recettes calculées avec poids et mesures peu en usage dans notre province, ou encore recettes *antihygiéniques.*

L'ouvrage offert au public est un livre de cuisine seulement et non pas d'économie domestique en général. Il est destiné aux maîtresses de maison et aux jeunes filles, futures maîtresses de maison, comme l'indique le premier chapitre où sont énumérées les qualités de la bonne ménagère. Il donne règles et principes ou raison d'être de tout ce qu'il enseigne, et ennoblit d'autant l'art de la personne qui cuisine, et relève sa mentalité.

Il n'enseigne rien d'irréalisable, mais uniquement ce qui a déjà été essayé et pratiqué à l'École.

Tout en enseignant une cuisine saine, hygiénique, il choisit les ingrédients les moins dispendieux et en moindre quantité possible pour confectionner les mets suffisamment fortifiants.

Tous les auteurs de cuisine étrangers ou canadiens, prescrivent souvent dans certaines recettes, des liqueurs alcooliques : vins, cognac... Par principe, nous bannissons de nos recettes ces matières dangereuses pour la cuisinière et son entourage, très difficiles à trouver grâce à la prohibition de plus en plus générale, prêchant indûment la nécessité de l'alcool dans les familles, et à peu près inutiles dans les mets qui les contiennent et que seuls peuvent humer les gourmets les plus raffinés.

Les ingrédients que préconise notre livre sont à la portée de tous tant à la campagne qu'à la ville.

Les poids et mesures et les termes employés sont familiers à tout le public canadien.

C'est pourquoi nous croyons que notre livre aura son utilité non seulement pour nos élèves et la classe féminine étudiante en général, mais pour toutes les maîtresses de maison.

Il est le fruit de la collaboration: on ne sera donc pas surpris des différences de style qu'on y remarquera. Etre compris dans le style le plus laconique, c'est en général ce à quoi on a visé.

On rencontrera quelques redites : ceux qui enseignent savent qu'il faut répéter pour être compris.

Si Dieu nous prête vie, nous avons l'intention de publier un autre volume renfermant les cours de cuisine que nous donnons dans nos classes supérieures.

Nous dédions le présent ouvrage aux deux amies de Jésus : Marthe et Marie, souhaitant que les jeunes filles et les femmes qui s'en serviront, soient à la fois actives comme Marthe et pieuses comme Marie.

L'abbé A. Beaudet,
Principal de l'Ecole normale classico-ménagère.

Saint-Pascal, en la fête des SS. Anges gardiens, 1919.

INTRODUCTION

Art culinaire, science et art.— Son importance au point de vue social

Molière aurait mieux fait de traduire sa boutade : " Il faut manger pour vivre " en celle-ci : " Il faut *savoir* manger pour vivre sainement et longtemps."

" *Savoir manger* ", c'est savoir faire un choix judicieux des aliments de façon à se nourrir rationnellement, agréablement, hygiéniquement, économiquement. Or, la grande majorité des mangeurs, aussi bien que des cuisinières, ignore les principes d'une telle alimentation. C'est pourquoi nous essayons de remédier à cette lacune.

La question de l'alimentation exige des connaissances dont l'ensemble constitue une science véritable. C'est la diffusion de cette science ménagère foncièrement utile, qui, rayonnant dans la société actuelle, y apportera sa bienfaisante influence et en arrêtera la déchéance matérielle.

Toute femme s'ennoblit au contact de la science domestique, elle acquiert un sentiment plus vif de la réalité des choses, une pondération qui est en même temps une force pour la vie. Dans la série des fonctions domestiques, cuisiner semble pour un grand nombre de femmes une occupation inférieure ; or, il n'existe pas de tâche secondaire pour la ménagère qui comprend ses fonctions : tout travail est ce que le fait celui qui l'accomplit.

La cuisine étant une science, on ne s'improvise pas cuisinière, mais on le devient par l'étude et la pratique. Cuisiner, ce n'est pas seulement mélanger des substances dans

des proportions données et les exposer à la chaleur du feu pendant un temps réglé d'avance ; c'est aussi appliquer les notions scientifiques acquises pendant les années d'étude, aux préparations culinaires pour les mieux réussir, pour les présenter de la façon qui convient le mieux ; c'est s'appliquer à soi-même les raisons qui ont décidé de la réussite ou de la non-réussite d'un mets ; c'est développer le raisonnement et l'ingéniosité de la femme ; c'est s'appliquer à établir le budget alimentaire dans les conditions les meilleures, de qualité, de prix, d'effets utiles pour l'organisme, en n'oubliant pas ce qui intéresse la dépense de nos heures précieuses.

Si la cuisine est une science elle est aussi un art, puisqu'elle suppose de l'étude, et un art qui ne manque pas de poésie, comme seraient tentées de le croire certaines personnes prévenues contre tout ce qui regarde les travaux domestiques. Il y a toujours de la poésie dans ce qui est fait avec amour. Ces modestes soins, pour la plupart sans attrait, ont pour l'âme qui sait se plier aux réalités de la vie un langage secret qui parle de devoir et de dévouement. Puis c'est un art qui s'apprend ; on y devient plus ou moins habile suivant le degré d'application que l'on y met ; on peut faire de la cuisine détestable avec d'excellentes choses, comme en revanche on peut préparer un plat succulent avec des ingrédients très ordinaires. Cet art offre aux jeunes filles un intérêt des plus puissants ; il les initie aux secrets qui feront d'elles des femmes utiles, capables de remplir leur mission faite d'humbles, mais nobles et dignes labeurs.

La prosaïque question du pot-au-feu est d'une portée sociale considérable, et cependant on est plutôt tenté de la reléguer au second plan ; on oublie trop facilement que cette science est une des premières qui doivent orner l'esprit de la femme. Il est nécessaire que les jeunes filles d'aujourd'hui, les ménagères de demain, soient bien convaincues que ce n'est pas déchoir que de s'occuper des soins de la

cuisine, et qu'il est noble au contraire de veiller avec discernement sur la santé des siens, en surveillant l'exécution des mets qui leur sont destinés.

C'est un lieu commun de répéter que la table est le reposoir familial, le lien des nations civilisées. Le repas, la façon de le préparer, de le prendre, est un portrait de la vie, et, il reflète dans ses diverses formes, l'état d'une civilisation. Tout l'ensemble du repas a une portée morale ; le moindre détail y signifie quelque chose ; la propreté, le soin, la cordialité, la conversation qui règne à table sont d'un intérêt de premier ordre. Et ce qu'on mange n'est pas indifférent ; la préparation et la présentation des mets sont un des moyens les plus efficaces de démontrer ses sentiments à quelqu'un.

S'il est vrai que la question sociale est avant tout une question d'estomac, il faut, d'une part, réclamer pour le travailleur une rémunération convenable, et de l'autre, attendre de la femme la somme de connaissances ménagères, et tout particulièrement culinaires, capable de lui permettre d'utiliser avec discernement et économie les ressources procurées par le chef de famille. Elle est donc dévolue à l'épouse, la tâche ardue de contribuer par la science ménagère à la solution d'une des faces du problême social. " Toute femme sage, a dit Salomon, bâtit elle-même sa maison ; l'insensée détruit la sienne de ses propres mains." La femme douce, vigilante et instruite, la bonne ménagère retient son mari au logis ; la femme ignorante et incapable entraîne la désorganisation du foyer. Il avait bien compris la valeur d'un bon arbitrage culinaire l'auteur qui écrivait : " Il est un homme malheureux et bien contrarié, celui dont la femme ne sait pas faire la cuisine ; c'est une lacune domestique dont il résulte beaucoup de maux."

La science domestique est donc un puissant moyen d'éducation sociale ; elle démontre même aux femmes du grand monde que la fortune ne les libère d'aucun de leurs devoirs vis-à-vis de ceux qui les entourent, et que la maîtresse de maison tient dans ses mains l'avenir de la famille et de la nation.

Ouvrir l'âme des femmes, des jeunes filles à la compréhension de ces vérités sociales, c'est les préserver à tout jamais du terre-à-terre démoralisateur où les humbles devoirs de la vie ordinaire, accomplis sans poésie et sans idéal, finiraient par les entraîner.

Étudier la science domestique, ce n'est donc pas " enfermer la femme dans un pot-au-feu ", c'est l'aider à remplir sa tâche, c'est lui montrer comment placer, à côté de la froide théorie, une application pratique qui lui fasse accomplir avec aisance, art, joie et aussi avec haute noblesse morale, tout cet ensemble de petits et de grands actes quotidiennement répétés, incessamment variés, simples, délicats et multiples, qui sont sa vie et la vie des autres.

PREMIÈRE PARTIE

CHAPITRE PREMIER

LA MAITRESSE DE MAISON

I. Qualités pratiques. — II. Ordre. — III. Économie.
IV. Amour du travail. — V. Savoir-faire.

I. Qualités pratiques de la bonne ménagère

Tant vaut la femme, tant vaut la famille, tant vaut la société.

“ La tâche de la femme de ménage ou maîtresse de maison n’est pas une besogne d’ordre inférieur, purement machinal et matériel, comme certains esprits se l’imaginent. Au contraire, cette tâche est difficile et importante ; elle exige des qualités spéciales et des connaissances multiples ; la santé, le bien-être et le bonheur de la famille dépendent en grande partie de la manière dont la ménagère s’acquitte de ses fonctions.” (Mlle Du Caju.)

Aux qualités aimables : douceur, gaîté, bon goût, la ménagère joint des qualités pratiques dont les principales sont : *l’ordre*, *l’économie*, *l’amour du travail* et le *savoir-faire*.

1° Ordre

Il n’y a de félicité solide et durable que dans l’ordre et la règle.

Voilà pourquoi la première préoccupation d’une maîtresse de maison doit être d’ordonner la vie domestique.

Il ne s’agit pas de formuler une règle qui sera plus ou moins suivie. Tout consiste à prendre et *faire prendre* de *bonnes*

habitudes qui tomberont à heures fixes du lever au coucher. Ce n'est pas *le dire*, c'est *le faire* qui compte. La maîtresse de maison doit en être persuadée la première et en donner l'exemple pour en persuader les autres.

L'expérience démontre que les habitudes, une fois acquises, deviennent une seconde nature, et qu'on les exerce comme machinalement et sans effort.

Une maison mal ordonnée ne connaîtra jamais la prospérité.

Pour faire, entre mille, quelques applications pratiques :

Que la ménagère soit d'abord sur elle-même d'une propreté irréprochable. Que sa mise toujours soit simple, mais convenable ; qu'elle ne se permette jamais de conserver à l'intérieur une toilette avec laquelle elle rougirait de paraître à l'extérieur. De la négligence dans la coiffure et le costume annonce un ménage désordonné.

Chaque pièce de la maison conservera sa destination et, sans importante raison, nulle d'elles ne sera affectée aux usages d'une autre. Chaque meuble, chaque ustensile aura une place qu'on évitera de changer. S'est-on servi d'un objet quelconque ? on s'empresse de le remettre au lieu où on l'a pris, afin de le trouver sans retard quand on en aura besoin. Vient-on de terminer le repas ? la salle à manger sera aussitôt remise en bon ordre ; l'air même de cette pièce sera renouvelé par une ventilation sagement entendue. A-t-on reçu au salon ? l'ordre y sera rétabli au plus tôt. Les soins d'entretien et d'aération se donneront aux chambres à coucher dès le matin.

Sous aucun prétexte la ménagère ne doit tolérer le désordre dans sa maison ; même quand on nettoie, on peut éviter l'encombrement des seaux, des brosses, des torchons et avoir toujours une place convenable pour y introduire les visiteurs.

De l'extérieur, la maison doit avoir un cachet d'ordre : les rideaux sont bien tendus, les stores relevés à même hauteur.

Rien ne traîne aux alentours : les outils, les paniers, tous les instruments de nettoyage sont remis dans des abris soustraits à la vue des passants.

Les *vêtements* et le *linge* requièrent aussi des soins d'ordre.

Les vêtements sont remis, chaque fois qu'ils ont servi, à la place qui leur est affectée ; une ménagère soigneuse ne laisse jamais traîner sur les chaises ou sur tout autre meuble, un jupon, un manteau, ni même un tablier.

Le linge bien lavé, réparé et plié soigneusement, groupé avec ordre, est remis dans des armoires spéciales ; la ménagère dispose les différents morceaux de façon qu'elle puisse les atteindre facilement ; elle assigne les places les plus à la main pour un linge d'un fréquent usage, tandis que le linge de réserve est rangé aux places moins facilement abordables.

L'ordre dans *l'administration de la maison* est très important.

Une bonne ménagère règle sa besogne de telle sorte que chaque chose se fasse en son temps. Les occupations de chaque saison sont prévues et exécutées à propos. Les occupations de l'intérieur sont réparties de façon que chaque jour est désigné pour un travail spécial. Tel jour on lave le linge, tel autre on le repasse ; tel autre encore on nettoie une partie de la maison. Le travail quotidien est réglé avec le même soin : l'heure du lever, celle des repas sont fixées et observées. La ménagère fait en sorte que la matinée lui suffise pour ces différents soins domestiques. L'après-midi peut être consacré aux travaux à l'aiguille ou à quelques travaux particuliers.

Elle ne perd pas de vue les paiements à dates fixes : loyer, assurances, contributions. Elle veille à ne pas contracter de dettes dont elle ne pourrait s'acquitter ; autant que possible elle paie comptant, si elle doit demander un crédit, elle sait faire tous les sacrifices, s'imposer même des privations pour avoir à l'époque de l'échéance, la somme nécessaire au paiement de la dette contractée. En femme

prévoyante, elle agit de façon à n'avoir pas trop de versements à faire à la même époque.

Une ménagère qui a de l'ordre sait joindre à l'observation du principe : " une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ", la pratique de cet autre précepte : " un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps."

De l'ordre en tout, dans la vie morale comme dans la vie matérielle. Rien d'abandonné au hasard. Pas de perte de temps, parce que le temps employé judicieusement, c'est le bonheur. On devrait écrire dans chaque appartement, en vue des visiteurs importuns cet avertissement traduit de l'anglais : " Si vous voulez tuer le temps, ne le faites pas ici."

2° Économie

Le plus riche des hommes, c'est l'économe ; le plus pauvre, c'est l'avare.

L'époux qui s'épuise dans son labeur quotidien pour gagner le pain de la famille, peut être appelé le Ministre du Revenu. La maîtresse de maison est ministrable à deux titres : Ministre de l'Intérieur, étant chargée de l'intérieur de sa maison, et Ministre des Finances, ayant l'administration des argents que le mari dépose entre ses mains pour acheter la vie et le bien-être de la famille.

A ce double titre, la ménagère doit savoir et pouvoir dire combien elle dépense pour chacun des besoins de son intérieur : nourriture, habillement, chauffage, éclairage, etc.

Elle possèdera donc un livre de comptes dans lequel elle inscrira scrupuleusement toutes les entrées et sorties d'argent avec raison de provenance et d'emploi.

Un livre de comptes de ménage est essentiellement éducatif et moralisant, dit Paul Combes. Il développe souverai-

nement l'esprit d'ordre et d'économie. La mère et l'éducatrice s'attacheront à inspirer cette pratique à leurs pupilles.

L'absence de comptabilité ouvre la porte aux dépenses inconsidérées, rend même facile le gaspillage.

" Les enfants et les fous, a dit Franklin, s'imaginent que vingt francs et vingt ans ne finiront jamais."

Ainsi les ménagères qui ne tiennent pas leurs comptes exactement voient avec stupéfaction un bon matin le porte-monnaie vide, quand elles le croyaient inépuisable.

Celui qui veut remédier au délabrement de ses affaires, a dit Bacon, ne doit pas négliger les bagatelles.

Les menues dépenses sont justement les plus redoutables parce qu'on ne les redoute pas, dit encore Combes. Il faut les inscrire minutieusement et les totaliser souvent. Par ce contrôle la maîtresse de maison constatera quelle somme importante glisse par ce trou des menues dépenses et sera portée à y remédier.

Si la ménagère, par une sage comptabilité, est entraînée à économiser son avoir, par le fait même elle aura un soin minutieux de tout ce qui coûte de l'argent : produits alimentaires, vêtements, articles de ménage, lingerie, etc., et sera même poussée à multiplier ses sources de revenus par la vente des légumes et des fruits surabondants de son jardin ; des produits de la basse-cour ; du nectar de son rucher, enfin de mille vieilleries devenues inutiles à la famille.

3° Amour du travail

Il n'y a pas de repos plus doux que celui qui s'achète par le travail.

L'amour du travail tout autant que l'ordre et l'économie est nécessaire à la ménagère. Elle ne serait pas maîtresse de maison si elle ne connaissait pas le prix du temps et si elle n'aimait à l'employer utilement.

La ménagère doit mettre la main à tout : en fait de tenue de maison, la théorie ne suffit pas, il faut la pratique. Il

n'y a pas de honte à s'occuper des humbles travaux d'intérieur ; loin de s'abaisser, la femme qui comprend vraiment son rôle de maîtresse de maison mérite de véritables éloges.

Que faisait, en effet, la femme à qui la Bible a décerné le titre glorieux de " femme forte " ? Levée avant le jour, elle pourvoyait à tout dans la maison, avait l'œil sur toutes choses, veillait sur la conduite de ses domestiques ; ses doigts ne méprisaient ni le fuseau, c'est-à-dire les ouvrages manuels, ni les travaux plus rudes.

D'ailleurs, la maîtresse de maison doit l'exemple du travail à tout son monde. Elle se fera ouvrière au milieu des ouvrières qu'elle emploiera ; son goût dirigera le leur ; son activité stimulera leur indolence ; elle leur montrera à faire mieux et plus vite en faisant devant elles vite et bien. Ceux qui la verront vive, agissante, ne craindront pas la besogne, n'oseront se livrer à l'oisiveté en présence d'une maîtresse si laborieuse : cet exemple est plus efficace que tous les conseils ou les reproches.

4° Savoir-faire

Le savoir ne mène à rien, le savoir-faire mène à tout.

Le savoir-faire est une industrieuse habileté, il implique l'adresse et la dextérité. *L'adresse* suppose de la justesse dans les mouvements ; *la dextérité* indique de l'habileté dans les travaux de la main ; *le savoir-faire* n'est que de l'habitude d'exécution.

Le savoir-faire de la ménagère est donc le résultat de la formation qu'elle a reçue ; d'où l'importance de l'éducation ménagère pour les jeunes filles et d'un long entraînement à leur donner.

La ménagère qui a du savoir-faire remplit mieux sa tâche et elle y parvient plus aisément : elle économise son temps, ses forces, son argent ; elle évite à son entourage mille

désagréments qu'occasionnent des lenteurs intempestives et des procédés où s'affiche la malhabileté, et quelquefois même la gaucherie.

L'esprit de travail, par le fait qu'il familiarise avec l'ouvrage, conduit heureusement au savoir-faire : la pratique donne un tour de main dans la plus simple des exécutions qu'on est surpris d'apprendre et de perfectionner tous les jours. C'est ainsi que telle jeune fille dont les aptitudes s'annonçaient plutôt nulles ou à peu près, acquiert par l'entraînement une habileté plus que modeste ; tandis que telle personne, dont le savoir tient à l'érudition, se verra échouer dans la moindre manipulation culinaire, par défaut d'habitude et de formation radicale.

Le savoir-faire est le complément obligé du savoir, il en est le reflet, la mise au point : " Le savoir ne mène à rien, le savoir-faire mène à tout." (Mme C. Fée.)

CHAPITRE II

DE LA CUISINE

I. Installation.— II. Aménagement.— III. Entretien.— IV. Condition de succès d'une bonne cuisine : connaissance des principes culinaires.— V. Choix et achat des denrées.— VI. Choix des ustensiles.— VII. Soins des aliments. — VIII. Organisation du travail.

La cuisine au sens le plus général du mot est la partie de l'économie domestique qui s'occupe de la préparation des aliments et de leur cuisson. Dans un sens plus restreint—et c'est celui qui fera la matière de ce chapitre—le mot cuisine désigne le laboratoire ou la pièce où l'on apprête les mets.

I. — Installation.

Le goût des ménagères et les habitudes de chaque intérieur font varier l'installation des cuisines. Le désir d'augmenter le bien-être de la famille, et de posséder chez soi tout ce qui peut y contribuer, fait qu'aujourd'hui, on accorde à la cuisine, qui fut longtemps le coin délaissé de la maison, la place qui lui est due, c'est-à-dire une des premières.

La maîtresse de maison doit chercher une cuisine assez vaste, exposée de façon à ne pas être trop chaude en été, claire et bien aérée, parquetée de manière qu'elle puisse être lavée avec facilité. C'est dans la cuisine que la ménagère passe la grande partie de ses journées ; c'est également à la cuisine que s'élaborent toutes les préparations culinaires qui vont prendre place sur la table de famille ; il est donc convenable que le local où ces mets se préparent soit l'objet de l'attention spéciale et des soins minutieux de la maîtresse de maison.

Eclairage : — Dans la cuisine, plus que dans toute autre pièce, la lumière est absolument nécessaire. C'est le cas de répéter l'axiome bien connu : " Où le soleil et l'air ne pénètrent pas, le médecin entre souvent ". L'éclairage de la cuisine dans la journée sera procuré par la lumière solaire fournie par des fenêtres en nombre suffisant et convenablement disposées. L'éclairage du soir varie suivant les localités et le mode de lumière en usage. De tous les modes d'éclairage, la lumière électrique est le plus hygiénique.

Ventilation : — La cuisine est un endroit où l'air se vicie plus rapidement qu'ailleurs à cause de la combustion des fourneaux, des vapeurs qui s'élèvent des casseroles, des miasmes qui se dégagent des déchets ménagers : il faut donc avant tout qu'elle puisse s'aérer complètement, que toutes les causes capables de vicier l'air soient écartées le plus possible. Voici quelques moyens recommandés à cette fin : 1° occuper une cuisine vaste pour que l'air ne s'y vicie pas trop vite ; 2° renouveler l'air en ouvrant les fenêtres ou carreaux et même la porte ; 3° écarter les causes de viciation, et d'abord la malpropreté.

II.—Aménagement.

L'aménagement d'une cuisine doit comporter seulement l'achat de choses nécessaires ; rien de superflu : une cuisine encombrée est une cuisine malpropre. On y trouvera :

1 fourneau	1 évier
1 table solide	Quelques chaises
1 buffet	1 armoire fermée destinée à la vaisselle
1 batterie de cuisine	1 balance
Mesures de capacité	1 horloge.

Fourneau : — Le fourneau exige un nettoyage quotidien. Ces soins éviteront à la cuisinière une fatigue très appréciable après une semaine ou une quinzaine. Il vaut mieux consa-

crer chaque jour quelques minutes à l'entretien du fourneau, que de le négliger pour être obligé de perdre des heures à son nettoyage. Les soins journaliers sont les suivants : ne pas laisser les cendres s'accumuler dans le cendrier ; après chaque repas, frotter le fourneau avec un chiffon ; éclaircir les parties nickelées, s'il y en a.

Evier : — Il est essentiel que l'évier soit toujours propre ; il doit être lavé chaque jour et autant de fois qu'il en est besoin au savon et à l'eau chaude, et rincé avec le plus grand soin. On pourra se servir quelquefois d'un antiseptique. Le mur tout autour de l'évier devrait être préservé des éclaboussures par une tôle, une toile cirée ou une imitation de tuile.

Table : — Le bois de hêtre est celui qui convient le mieux pour la table de cuisine ; il conserve sa blancheur lorsqu'on le lave fréquemment. La table, si elle est de bois blanc, se lave avec du sable fin et de l'eau de soude. On frotte vivement avec une brosse de chiendent, on rince et on sèche parfaitement. Après le séchage, on étend sur la table une légère couche de craie pilée mélangée avec du sable fin, ce qui lui donne une grande blancheur.

III. — Entretien.

Plus une cuisine est désavantageuse comme local, plus il faut remédier à ce grave inconvénient par la propreté, le soin de chaque détail. Une cuisine peut être étroite, mal distribuée, mal éclairée, mais sous aucun prétexte, elle n'a le droit de manquer de propreté. Cette propreté rigoureuse est indispensable non seulement comme ordre, mais encore au point de vue de l'hygiène. L'absence de soin dans cette pièce offre de graves dangers. La malpropreté de la cuisine ou de ses ustensiles peut compromettre, outre la saveur des mets, la santé de toute la famille. Une cuisine bien entretenue doit être lavée fréquemment.

Note : — A la cuisine, comme partout dans le ménage, il convient de suivre ce conseil : ne pas salir pour avoir moins à nettoyer. Il est toujours possible d'utiliser un évier sans éclabousser tout l'entourage et sans en engorger le conduit de dégagement. On peut en un mot éviter ou prévenir la plupart des causes de destruction ou de détérioration du mobilier, en ayant des habitudes d'ordre et de propreté.

IV. — Connaissance des principes culinaires.

S'il faut, pour réussir les opérations culinaires, beaucoup de soin et d'attention, quelques connaissances spéciales sont indispensables aussi pour mener à bien ces opérations.

Un certain nombre de ces connaissances sont les applications des notions de sciences élémentaires, qui font partie actuellement de l'instruction de toute jeune fille ; d'autres, fondées sur l'observation, s'acquièrent quelquefois par une longue pratique, mais beaucoup plus rapidement dans le commerce de personnes déjà très expertes et qui consentent à divulguer les petits secrets du métier. Pour apprendre à faire la cuisine, on a tout avantage à suivre un enseignement raisonné et méthodique ; il évite les trop longs tâtonnements, le gaspillage du temps et de l'argent ; avec les mêmes bons ingrédients, on peut réussir un plat ou le manquer, suivant le degré d'habileté qu'on a acquis, de petits détails, sans importance aux yeux d'une personne inexpérimentée, pouvant être une cause d'insuccès. On ne saurait donc trop reconnaître l'utilité des notions précises qui expliquent ou justifient la pratique, en la commentant.

Outre la composition et les propriétés des aliments et des produits employés en cuisine, il est nécessaire de connaître l'action de la chaleur sur les aliments ; de savoir ce qui se produit quand on mélange plusieurs substances, comment et dans quelles proportions on doit les mélanger, ce qu'il faut faire ou éviter pour mener à bien un rôti, une grillade,

etc. ; dans quels cas et pour quelles raisons on emploiera l'eau chaude ou froide etc. La façon de disposer de son temps, d'organiser son travail, l'économie dans l'usage des produits, ne sont pas plus négligeables.

Ces premiers principes une fois connus et observés, " le tour de main " viendra peu à peu, par la répétition intelligente des mêmes exercices, faits avec le désir de se perfectionner.

V.—Choix et achat des denrées alimentaires.

Pour qu'une ménagère soit réellement une bonne ménagère, il faut qu'elle sache acheter : pour savoir acheter, il faut être économe de son temps, de son argent et connaître les marchandises, c'est-à-dire acheter avec discernement.

Les provisions alimentaires sont de deux sortes : celles qu'on fait au commencement des saisons ; celles qu'on achète tous les jours ou seulement deux fois la semaine lorsqu'on est moins nombreux ou qu'on habite une localité où il n'y a pas de marché tous les jours.

But des achats journaliers.

Les achats journaliers ont pour but de fournir la maison des denrées qui ne sont pas susceptibles de se conserver ; ils se font le plus souvent au marché.

On désigne sous le nom de marché le lieu public où dans chaque ville se réunissent les marchands pour vendre des objets de consommation alimentaire.

Conditions pour bien acheter au marché.

Pour bien acheter au marché, il faut *avoir l'œil ouvert* sur le prix des denrées, sur leurs qualités et leur poids.

Il faut surtout de la promptitude d'esprit pour se renseigner sur le prix. Si la marchandise est surfaite, ne pas craindre de laisser voir qu'on s'en aperçoit tout en offrant cependant un prix raisonnable. Dans les marchés, il est très important de surveiller les pesées qui se font très rapidement ; on est en droit d'exiger le temps de vérifier si l'on n'est pas sûr de son compte. Il est permis de marchander, parce que les habitudes des marchés publics ne sont pas celles des maisons de confiance où l'on vend à des prix fixes.

On entend par *provisions* des denrées que l'on achète à l'avance et lorsqu'elles sont bon marché pour s'en servir au fur et à mesure des besoins.

Avantages des approvisionnements.

C'est une très bonne méthode, de faire d'avance un approvisionnement des denrées alimentaires qui sont susceptibles de se conserver. Cette habitude de faire ainsi des provisions peut procurer dans un ménage de notables économies, à condition qu'elles soient tenues sous clef et mises en consommation avec ordre. Si les provisions devaient amener le gaspillage, comme cela arrive dans les maisons sans surveillance, il vaudrait mieux n'en pas faire.

Note : — Pour les viandes et autres comestibles non susceptibles de se conserver (à moins de faire usage d'un des quatre procédés de conservation : salaison, fumaison, dessication, congélation), la ménagère peut, en hiver, s'approvisionner pour plusieurs semaines, tandis qu'en été elle s'approvisionnera deux ou trois fois la semaine, vu la difficulté de conservation en cette saison. Elle gagnera par cette prévoyance, d'abord du temps, puis l'avantage d'avoir sur sa table des viandes plus tendres et meilleures au goût.

Ce de quoi une maison bien tenue doit toujours être pourvue :

Les denrées dont la bonne ménagère fera grosse provision, lorsqu'elles seront à meilleur marché, sont les suivantes :

Œufs	Sucre	Beurre	Graisse
Thé	Café	Chocolat	Farine de froment
Gruau	Riz	Vermicelle	Fécule de maïs
Macaroni	Vinaigre	Moutarde	Sel, gros et fin
Poivre	Epices	Pommes de terre	Haricots et pois secs
Carottes	Choux	Navets	Oignons, petits et gros
Poireaux	Panais, etc...		

Conclusion : — En combinant d'avance ce qu'elle devra servir chaque jour, la ménagère se débarrassera d'un seul coup du souci quotidien de composer ses repas. Sa provision sera toujours rendue assez à temps pour être bien apprêtée.

Enfin, elle sera par ce moyen en mesure d'augmenter son menu s'il lui arrive des hôtes inattendus, ce qui est très fréquent à la campagne. Seulement elle devra visiter tous les jours le garde-manger, pour reconnaître les provisions qui doivent être consommées avant les autres ou être cuites à moitié pour éviter qu'elles se gâtent.

VI.—Choix des ustensiles.

Lorsqu'on est appelé à aménager une cuisine nouvelle et à faire l'achat des ustensiles, il faut choisir les plus nécessaires, les plus pratiques et les plus appropriés au système de fourneau qui sera employé. La cuisine au gaz ne nécessite pas des ustensiles aussi forts que la cuisine sur des fourneaux brûlant de la houille ou du bois.

Il est bon aussi de tenir compte des circonstances qui pourront nécessiter un repas plus important, afin d'avoir des ustensiles en nombre voulu et suffisamment grands. La

contenance doit en être calculée pour des repas de 4 à 10 personnes.

On peut réduire à un très petit nombre les ustensiles de cuisine les plus indispensables ; mais quand on veut faire de la cuisine soignée, ou de la cuisine rapide, on est obligé d'avoir recours à un plus grand nombre d'appareils.

VII.—Soins des aliments.

Les connaissances d'une ménagère-cuisinière ne seraient pas complètes si elle ignorait les soins à donner aux aliments, avant et après la cuisson, de même que la manière de prévenir le gaspillage, souvent occasionné par la mauvaise tenue du garde-manger.

Comme l'air et la chaleur sont les causes ordinaires d'altération, il faut soustraire les aliments à ces influences : ainsi il est bien d'avoir des garde-manger dans une partie fraîche et sèche de la maison, et de conserver là les provisions dans des vases hermétiquement fermés.

Toutes les matières albuminoïdes, dès qu'elles sont exposées à l'air, passent à un état de putréfaction : le lait surit ; les légumes se gâtent ; le beurre, la graisse et les huiles rancissent ; les conserves fermentent ; la farine moisit ; le pain et les gâteaux sèchent. La ménagère intelligente s'appliquera à soustraire ces diverses substances à l'influence de l'air. Mais même avec ces précautions, la nourriture sera souvent perdue si elle n'est pas examinée chaque jour.

Le riz, le tapioca, le raisin, la farine et les grains de toutes sortes seront donc conservés dans des boîtes ou des jarres à large embouchure pour permettre un examen fréquent du contenu, et un nettoyage facile.

Les fruits se gardent découverts dans un endroit frais et sombre ; il faut les examiner souvent pour enlever ceux qui menacent de se gâter.

Les citrons devraient être conservés dans un vase d'eau froide surmonté d'une pesée qui les garde sous l'eau, ils se garderont ainsi frais et juteux pendant longtemps ; il serait bon de changer l'eau deux fois la semaine.

La viande et le poisson doivent être débarrassés du papier qui les enveloppe, examinés au retour du marché, essuyés d'un linge humide, et déposés dans un endroit sombre près de la glace et non dessus.

Si les coquilles des œufs sont employées à clarifier le café, elles doivent être lavées avec soin avant de casser les œufs.

Les légumes cuits suriront rapidement surtout s'ils sont préparés au lait, ou au beurre. Les cuire en petite quantité pour éviter cet inconvénient.

Tenir toute substance à odeur forte, oignon, ail, etc., loin du beurre, du lait, de la crème, qui absorbent facilement les aromes.

Tous les plats ou autres ustensiles dans lesquels est gardé le lait seront d'abord lavés à l'eau froide, ensuite passés dans une eau chaude savonneuse et rincés à l'eau bouillante claire.

L'étain ne doit pas recevoir les substances humides. Les sacs de papier ne doivent pas être tolérés dans un garde-manger ; ils se brisent facilement et donnent une apparence peu soignée. Les vaisseaux contenant les divers aliments seront tenus propres à l'extérieur et rangés avec ordre. La dépense elle-même devra être absolument propre, les tablettes, et même le parquet, lavés et fortement asséchés.

La bonne ménagère préviendra l'invasion des fourmis, blattes (coquerelles) en tenant son garde-manger dans le plus grand état de propreté, et à l'abri de l'humidité.

———

VIII.—Organisation du travail.

Organisation prochaine

La ménagère doit régler son travail de manière à vaquer aux multiples occupations du ménage, sans se fatiguer outre mesure et sans perdre par sa faute des parcelles de temps considérables. Et cela s'applique surtout au domaine de la cuisine : elle combinera donc dès la veille le menu du lendemain, visitera souvent le garde-manger, afin de s'assurer s'il ne manque rien pour la préparation des mets qu'elle se propose d'apprêter. Car il n'y a que des négligentes qui, par manque de prévision, sont obligées de courir chez l'épicier à l'heure des repas pour se procurer ce dont elles ont besoin.

Ainsi le déjeuner sera prévu dès la veille, et tout le matériel exigé pour sa composition sera préparé le soir même, afin d'économiser du temps pour le lendemain matin. Dès le début de la matinée, la ménagère commencera à songer à la préparation du diner, et ainsi de suite pour le souper. En agissant de cette manière, elle ne sera jamais prise au dépourvu, quelle que soit la circonstance qui se présente.

Organisation immédiate

Voilà que le temps est venu pour la ménagère de confectionner les mets qui entrent dans le menu qu'elle a organisé d'avance, et qui devront être servis au repas prochain.

Elle rangera avec ordre sur la table de travail tout ce dont elle prévoit avoir besoin pour les diverses opérations : cuillères, couteaux, plats, etc., enfin tout ce qui est nécessaire et rien de plus. Salir inutilement les ustensiles par manque de tact, est plutôt une perte de temps qu'une économie.

Elle agira ensuite promptement, sans précipitation ; veillant à ce qu'aucun dégât ne se produise : ce qui est encore une cause de retards.

Enfin elle mettra de l'ordre en tout, rien ne souffrira sur son passage et la besogne se fera mieux et plus vite.

S'il y a un jardin, cueillir les légumes de bon matin pour faire la chasse aux chenilles. Les laisser tremper 1 heure à l'eau salée. On peut aussi les laver à l'eau chaude ; ils seront plus verts et il faudra moins de temps et d'eau, les légumes seront plus propres, le sable se détachera mieux.

Tout en cuisinant, mettre les ustensiles en place au fur et à mesure qu'on s'en sert ; ne laisser accumuler ni sur les tables, ni sur les dressoirs, des monceaux de bols, d'assiettes, de cuillères, etc. Avec un peu d'arrangement et de prévoyance on évite beaucoup de désordre. Il est plus facile de mettre chaque chose à sa place dès que l'on a fini de s'en servir, que de la laisser traîner et de la déplacer ensuite pour faire place à des objets plus nécessaires.

Ne jamais empiler des objets lourds sur des objets délicats, sinon on les crevasse ou on les casse.

Aussitôt qu'on a fini de couper des oignons, des échalottes ou de l'ail, laver et frotter le couteau tout de suite, car le goût fort de ces légumes se communique facilement et désagréablement.

Note : Après avoir dégraissé et rincé les casseroles, et avoir visité tous les coins pour voir si aucun résidu n'y est attaché, frotter avec une petite croûte de pain ce qui se serait attaché, les sécher sur le feu pour les préserver de la noircissure et de la rouille que produit le moindre coin mal séché ; jamais on ne doit laisser de casseroles à laver pour le lendemain, car il faudrait le double de temps.

Toute casserole frottée avec un corps dur brûlera les mets, car dans l'imperceptible rainure creusée par le frottement, se forme un dépôt ; la moindre flamme l'attaque et il brûle. La croûte de pain ne gratte pas et détache les résidus. C'est faute de le savoir que les cuisinières disent souvent : " voilà une casserole hors d'usage, elle brûle ".

CHAPITRE III

BATTERIE DE CUISINE

I. Nature des ustensiles.— II. Avantages et inconvénients.— III. Nomenclature.— IV. Entretien.

On désigne sous le nom de batterie de cuisine tous les ustensiles qui servent aux opérations culinaires.

I.—Nature des ustensiles.

Avant d'aborder les qualités et compositions des diverses batteries de cuisine, il serait bon de se rappeler qu'il y a trois sortes de cuisine, dont chacune a une disposition différente mais poursuivant un même but, préparer des aliments sains et agréables à la vue et flattant le goût :

1° La cuisine classique, dite artistique.
2° La cuisine de restaurant, d'hôtel.
3° La cuisine bourgeoise, se confondant avec la cuisine ouvrière.

La classification des cuisines étant faite, procédons à celle des batteries :

1° Batterie de cuivre.
2° Batterie de nickel pur
3° Batterie émaillée.
4° Batterie de fer battu.
5° Batterie de fonte émaillée ou non.
6° Batterie de terre.
7° Batterie d'aluminium.

Le cuivre, la fonte, le fer battu, la fonte émaillée sont les métaux les plus employés pour les ustensiles de cuisine. L'aluminium commence à se répandre. Le nickel pur quoique d'un prix élevé est très recommandable par sa durée. Le plus sage et le plus pratique est peut-être d'avoir recours à chaque espèce de métal pour composer une batterie de cuisine normale et complète. L'important pour la ménagère est d'acheter des ustensiles solides, d'un entretien facile, et en quantité suffisante pour effectuer rapidement les opérations du ménage.

II.—Avantages et inconvénients de chaque métal.

Cuivre — Les ustensiles de cuivre sont très résistants ; la cuisson y est supérieure, très égale ; les mets n'y brûlent que difficilement et y sont plus succulents. Mais ces ustensiles ont l'inconvénient de coûter cher et demandent un entretien minutieux.

Fonte — La fonte est solide, mais ne se prête pas à tous les usages ; elle ne peut convenir aux sauces blanches ou blondes ; en revanche, elle s'adapte bien aux cuissons très lentes. Elle a l'inconvénient d'être très pesante et de casser net en tombant. Les ustensiles neufs de fonte doivent être préalablement chauffés, soigneusement graissés et ensuite lavés à l'eau chaude avant d'être employés, la graisse pénètre dans la fonte et empêche la rouille de se former dans la suite.

Fer battu — Le fer battu est appréciable pour remplacer le cuivre ; cependant il a l'inconvénient de donner un certain goût désagréable aux mets qu'on y laisse refroidir.

Émail

L'émail ou ce que l'on appelle fonte émaillée est assez durable quand on s'en sert avec précaution. Il faut acheter l'émail de première qualité, sans quoi on est exposé à voir les casseroles trouées dès qu'elles ont vu le feu. L'émail ne peut servir à toutes fins, les roux, les sirops attirent très vite l'émail qui se délabre et devient un réel danger en se mélangeant aux aliments. On s'en sert surtout pour la cuisson des soupes, des légumes.

Nickel

Le nickel est recommandable comme batterie de cuisine, mais il est dispendieux. Il conduit bien la chaleur et n'exige pas l'étamage. Les composés du nickel ont une couleur verdâtre qui rappelle celle du vert-de-gris ; bien qu'ils ne soient pas vénéneux, ils ne laissent pas que d'inspirer aux ménagères certaines craintes qui nuiront toujours à la généralisation des ustensiles de cuisine de nickel.

Le nickel s'emploie surtout sous forme de dépôts galvaniques ; les objets nickelés ne noircissent pas sous les émanations sulfhydriques et leur entretien n'exige que l'emploi des poudres à base de tripoli.

Aluminium

Les ustensiles d'aluminium sont très appréciés aujourd'hui, parce qu'ils offrent un bel aspect, qu'ils sont légers et qu'ils permettent la cuisson vive des aliments.

Terre — Les ustensiles de terre supportent très bien le feu. Ils ont sur le fer et le cuivre l'avantage de s'échauffer et de se refroidir lentement. Aussi conviennent-ils à toutes les préparations qui demandent une cuisson à température constante. Une batterie de terre a le grand défaut d'être très fragile.

III.—Liste des ustensiles les plus nécessaires.

Une marmite de fonte ou fer battu pour pot-au-feu
Une casserole à rôtir de fonte émaillée ou étamée.
Une casserole ou marmite pour soupe et légumes.
Une bouilloire (canard).
Poèle profonde à frire.
Lèchefrite.
Spatules de fer.
Couteaux, — fourchettes à découper.
Couteaux de cuisine, — couteaux pour peler les légumes.
Cuillères, fourchettes et couteaux ordinaires.
Couperet, — couteaux à hacher.
Moulin à hacher.
Fortes planches de bois pour hacher et découper.

Planche carrée pour pâtisseries avec deux rebords, l'un devant, l'autre derrière.

Rouleaux à pâte, roulette, moule à découper la pâte.
Passoire pour égoutter les légumes.
Passoire pour sauce, jus, bouillon.
Boîtes à épices et autres provisions à tenir sous la main.
Salière, — poivrière.
Fouets pour battre la crème et les blancs d'œufs.

Quelques cuillères, fourchettes, spatules de bois. — Pilon de bois.

Bassins à laver. — Plats divers. — Pot. — Tamis de fer-blanc. — Couloir. — Tôles à biscuits. — Une poissonnière. — Une braisière. — Écumoire. — Un passe-purée. — Un plat de bois.

IV. — Comment entretenir les ustensiles de cuisine.

Nature des ustensiles	Matières employées	Procédés de nettoyage.
Cuivre	Savon—cendres de bois tamisées—vinaigre—oseille—tripoli.	Dégraisser avec éponge imbibée de savon — polir avec cendres de bois et vinaigre—tripoli — friction avec poignée d'oseille enlève vert-de-gris.
Fer battu	Eau chaude—savon—soude—sable fin — cendres de bois.	Dégraisser dans eau chaude additionnée de soude—frotter avec pâte formée de sable fin, savon, cendres de bois—rincer et sécher au soleil ou près du poêle — tenir à l'abri de l'humidité.
Émail	Eau bouillante—soude—cendres de bois.	Laver dans eau bouillante additionnée de soude — de temps en temps, frotter avec cendres de bois humides.
Fonte	Cendres de bois—sable fin—papier émeri.	Nettoyer avec cendres de bois humides —sable fin — papier émeri — rincer à eau bouillante — assécher.

Nickel	Eau chaude—tripoli—craie pilée	Dégraisser dans eau chaude—polir avec tripoli — craie pilée.
Aluminium	Eau chaude—tripoli.	Laver dans eau chaude—frotter avec tampon de laine et tripoli.
Terre cuite	Eau savonneuse—solution de soude—sable fin.	Laver dans eau bouillante savonneuse—frotter avec sable fin humide s'ils sont noircis par fumée.

Note : — Le commerce fournit de nombreux produits de nettoyage dont on reconnaît la valeur à l'usage. Si la substance employée ne verdegrise pas les objets, si elle ne modifie pas la coloration du métal, on pourra continuer à s'en servir, dans le cas contraire, on en essayera une autre.

———

CHAPITRE IV

MESURES

Leur importance.

Un système de mesures exact est nécessaire pour assurer le succès en cuisine. Une bonne recette correctement suivie donne toujours de bons résultats. En cuisine, comme d'ailleurs en toute chose dans la vie, l'à-peu-près est fatal.

Peser est toujours la façon la plus sûre de réussir une recette. Pareil moyen demande cependant trop de temps pour être appliqué aux plats d'un usage journalier.

L'habitude de faire un mets une fois acquise, la ménagère prend comme mesures ses ustensiles de cuisine.

Pour avoir même alors, la précision qui fait le succès, il faut savoir leur capacité exacte.

Cependant quelques indécisions sont inévitables : les œufs ne sont pas tous d'une grosseur uniforme et les farines n'absorbent pas toujours la même quantité de liquide. Dans ces cas, il faut user de son jugement personnel.

Leur équivalence.

9 gros œufs	font	1	livre
4 tasses de farine	"	1	"
2 tasses de beurre	"	1	"
2 tasses de sucre granulé	"	1	"
2 tasses de lait ou d'eau	"	1	"
4 cuillérées à table de farine	"	1	once
4 cuillérées à table de café	"	1	"
2 cuillérées à table de beurre	"	1	"

2 cuillérées à table de sucre .... font .... 1 once
2 cuillérées à table de liquide .. " .... 1 "
1 cuillérée à thé égale ¼ cuillérée à table.
1 cuillérée à dessert égale ½ cuillèrée à table.
4 cuillérées à table égale ¼ de tasse.
16 cuillérées à table égale 1 tasse.
4 cuillérées à thé de liquide égalent 1c. à soupe.
4 cuillérées à soupe de liquide égalent ½ roquille ou un quart de tasse.
½tasse égale une roquille.
2 roquilles égalent une tasse.
2 tasses égalent une chopine.
2 chopines égalent (4 tasses) une pinte.
2½ tasses sucre en poudre égalent une livre.
1 chopine de lait ou d'eau égale une livre.
1 chopine de viande hachée égale une livre.

Equivalence des poids français en poids canadiens

Poids approximatifs

30	grammes......	font	1	once
100	"	"	3½	"
200	"	"	7	"
250	"	"	9	"
300	"	"	10	"
400	"	"	14	"
500	"	"	18	" ou 1 livre franç.
750	"	"	27	"
1000	"	"	35½	" ou 1 kilo français.
50	"	beurre équivalent à 4 c. à table rases		
50	"	farine tamisée égalent 8 c. à table rases		
50	"	sucre granulé égalent 4 c. à table rases		

1 livre canadienne équivant à 454 grammes français.
1 gallon canadien équivaut à 4½ litres.

Comment mesurer

Toutes les mesures doivent être rases. Avant de mesurer, tamiser les substances sèches, telles que : farine, fécule et sucre en poudre. Lorsqu'il s'agit de matériaux en boîte ou pressés comme : moutarde, soda, poudre à pâte, il faut d'abord les remuer ou les sasser doucement. Tamiser ensuite et remplir la cuillère sans presser.

Les résultats de mesures négligées sont plus repréhensibles quand il s'agit d'un excès de sel, soda ou poivre. Ils doivent être mesurés avec beaucoup de soin.

Tasse pleine

Tenir sa tasse au-dessus du plat, remplir avec une cuillère, ajouter un peu plus, avec un couteau, rendre la surface unie. Ne jamais plonger la tasse dans le matériel ni l'agiter en la remplissant. Eviter de presser en égalisant la surface.

Tasse faible

Mesurer une tasse rase, ensuite enlever deux cuillèrées à table de la quantité. Pour les liquides, remplir la tasse autant qu'elle peut contenir sans renverser. Pour mesurer du beurre ou des graisses, couper en petites parties et presser, ne laissant aucun espace libre. Pour les autres matières solides, telles que les différents légumes, viande, poisson, pains, remplir légèrement.

CHAPITRE V

PRINCIPAUX TERMES DE CUISINE

Abaisse. — Pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.

Aiguillette. — Tranche de chair effilée qu'on enlève de la poitrine des volailles, des gibiers, etc. On l'appelle aussi quelquefois filet.

Amalgamer. — Mélanger parfaitement plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.

Attelet.— Petite broche de fer, d'argent ou de métal argenté servant à maintenir les viandes et les garnitures sur les plats dressés ou les viandes montées.

Bain-marie.— Grande casserole que l'on remplit d'eau chaude et destinée à recevoir une autre casserole plus petite, dans laquelle on dépose les mets que l'on veut faire cuire.

Barde.— Tranche de lard très mince avec laquelle on recouvre les viandes ou les volailles avant de les faire rôtir, et dont on garnit aussi le fond des casseroles.

Béchamelle.— Espèce de sauce-blanche.

Blanchir.— Plonger dans l'eau bouillante, des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération qui enlève en même temps l'âcreté, ne dure que quelques minutes. On refroidit rapidement en passant dans l'eau froide.

Bouquet.— Assemblage de fines herbes servant à parfumer les sauces et les bouillons.

Braiser.— Faire cuire à feu-doux sans vaporisation de façon à conserver aux viandes tous leurs sucs.

Brider.— Maintenir les membres d'une volaille avec du gros fil ou de la ficelle. On bride également les pièces de viande pour leur conserver une belle forme.

Caramel.— Sucre que l'on fait fondre au feu dans une casserole de cuivre, en remuant et mouillant avec un peu d'eau. On s'en sert pour colorer les sauces.

Chapelure.— Croûtes de pain râpées.

Clarifier.— Opération qui consiste à rendre claire une liqueur quelconque. On emploie à cet effet des blancs d'œufs battus.

Corser.— Donner aux sauces plus de réduction ; à la pâte plus de consistance en la maniant.

Crépine ou coiffe.— On appelle ainsi une membrane composée de filaments graisseux, qui se trouve dans l'intérieur des porcs. On l'emploie pour envelopper certaines préparations de viandes hachées, telles que les crépinettes, appelées vulgairement " plarines ".

Décanter.— Tirer un liquide au clair en ayant la précaution de ne pas verser le dépôt qu'il a formé.

Décoction.— Mettre une substance dans un liquide pour en extraire tous les sucs par l'ébullition.

Décorer.— Embellir une pièce de cuisine ou de pâtisserie.

Dégorger.— Mettre les viandes dans l'eau fraiche pour en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.

Desserte.— Restes d'un repas déjà présenté sur la table et qui revient à la cuisine.

Dés.— Petits cubes plus moins gros de viandes ou de légumes.

Désosser.— Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou les arêtes de la chair du poisson.

Dessécher.— Remuer la pâte ou les légumes avec la cuillère de bois pendant qu'ils sont au feu, pour faciliter l'évaporation et afin qu'ils ne s'attachent pas à la casserole.

Détrempe.— Pâte faite de farine délayée dans de l'eau, du beurre ou des œufs.

Dresser.— Disposer un mets quelconque sur un plat au moment du service, de manière à lui donner une apparence agréable.

Dorer.— Recouvrir d'œufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tarte.

Echauder.— Plonger dans l'eau bouillante, viandes, poissons ou légumes et les retirer aussitôt.

Écumer.— Enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.

Émincer.— Couper en tranches très minces des viandes ou des légumes cuits.

Entrées.— Mets qui se servent au commencement du repas, et qui accompagnent le bœuf ou d'autres grosses pièces servant à remplacer le potage.

Escalopes.— Petites tranches rondes et minces de viande servies comme garnitures.

Éteindre.— Mettre un liquide dans un roux qui est à point, pour l'empêcher de se colorer davantage.

Farcir.— Mettre une farce dans une volaille, un gibier, ou dans des morceaux de viande de boucherie, des filets de poisson.

Flamber.— Brûler à la flamme le duvet qui reste adhérent à la volaille, au gibier, après qu'ils ont été plumés.

Filtre.— Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour clarifier. Un moyen très simple de clarifier parfaitement les liquides, c'est de les passer dans un entonnoir où l'on a mis un peu de coton absorbant.

Foncer.— Mettre au fond d'une casserole des bardes de lard, du jambon, du veau en tranches. Garnir également un moule à pâté avec de la pâte à foncer, pâte brisée, etc...

Fines herbes.— Plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, ciboulette, laurier, etc.

Fontaine.— Creux que l'on fait au milieu d'une certaine quantité de farine, qui est destinée à recevoir les œufs et le liquide qui doit servir à la détrempe.

Fraiser.— Rouler de la pâte petit à petit, sous la paume de la main, afin de la rendre lisse et homogène.

Frémir.— Se dit d'un liquide qui est sur le point de bouillir.

Garniture.— Ornement dont on pare les viandes avant de les servir sur la table ; on garnit soit avec des gelées, des légumes, des croûtons de pain frits.

Galantine.— Préparation de viande, de gibier qui se mange le plus souvent froide. Elle a une forme régulière et est ornée de gelées moulées, de carottes, de cornichons, de citron.

Glace.— Jus de viande ou coulis réduit en gelée par le refroidissement.

Glacer.— Passer avec un pinceau du jus de viande réduit, sur une pièce de viande froide ; ou étendre avec une spatule de la glace de sucre sur différentes pâtisseries.

Grumeau.— Petite boule qui se forme en délayant les ingrédients pour sauce, ou de la farine.

Gratiner.— Faire prendre de la couleur ou du croustillant à un mets sous l'action du feu.

Habiller.— Se dit du poisson que l'on écaille et que l'on vide, de la volaille que l'on plume et que l'on prépare pour la cuisson ; se dit aussi de toute pièce de gibier que l'on pare de son plumage après la cuisson.

Hors-d'œuvre.— Certains mets que l'on sert après le potage et qui excitent l'appétit ; tels que radis, beurre, huitres, olive, amandes salées.

Infuser.— Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire les sucs.

Larder.— Couvrir une pièce quelconque de petits morceaux de lard, se dit aussi, lorsqu'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.

Lardons.— Nom donné aux filets de lard dont on se sert pour piquer ; ils doivent toujours être carrés. On en fait de différentes grosseurs.

Liaison.—On appelle ainsi tout ce qui sert à donner de la consistance à une sauce, tel que fécule, farine, jaunes d'œufs.

Limoner.— C'est enlever le limon avec un couteau, aux poissons que l'on aura plongés dans une eau presque bouillante.

Lit.— Couche d'une substance coupée en tranches minces et sur laquelle on en met une autre avec assaisonnements, et ainsi de suite.

Macération.— Séjour d'une substance dans un liquide pour en extraire les principes.

Manier.— Amollir du beurre ou de la graisse, en les pressant en tous sens, dans un linge, ou mélanger du beurre avec de la farine.

Mariner.— Laisser tremper des substances dans des assaisonnements préparatoires pour les attendrir et leur donner plus de saveur.

Masquer.— Couvrir un mets avec une sauce consistante, après l'avoir dressé sur un plat, ou couvrir de sucre ou de fondant une pièce de pâtisserie.

Mijoter.— Faire bouillir très lentement une préparation culinaire déjà avancée dans sa cuisson.

Mitonner.— Faire bouillir lentement et à petit feu.

Mortifier.— Attendrir la viande, en la battant fortement, ou en la gardant au frais pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller.— Mettre par petite quantité de l'eau, du bouillon, etc., pendant la cuisson d'une substance.

Panne.— Graisse de porc avec laquelle on fait le saindoux.

Parer.— Parer les viandes, c'est en enlever les peaux, les nerfs, graisse et os inutiles.

Papillotte.— On entend par papillotte, le papier dont on se sert pour entourer les viandes avant de les faire cuire d'une certaine manière. On nomme encore ainsi, une petite bande de papier taillé, découpé et frisé dont on entoure le haut de l'os d'une côtelette, le bord des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

Passer.— En cuisine, synonyme de faire revenir, faire quelques tours à une viande ou à des légumes dans une casserole avec du beurre, du lard ou de la graisse avant de les accommoder.

Pocher.— On poche des œufs en les cassant dans de l'eau bouillante. On emploie encore ce terme, pour signifier plonger certaines préparations de viande ou de poisson dans de l'eau ou du bouillon en ébullition.

Pointe.— On exprime ainsi une très petite quantité d'un assaisonnement. Une pointe d'ail, une pointe de vinaigre.

Revenir.— Mettre la viande dans une casserole garnie de beurre très chaud, pour lui faire prendre couleur.

Rissoler.— Donner aux viandes, par la cuisson, une belle couleur rousse et en rendre la surface croquante.

Sauter.— Mettre un aliment dans du beurre chaud, et faire cuire à un feu ardent sans mouiller.

Sorbetière.— Vase cylindrique d'étain, de verre ou de métal émaillé servant à faire glacer les crêmes.

Timbale.— Nom du moule dans lequel on fait cuire quelque chose qui en conserve la forme.

Tourer.— Terme de pâtisserie ; donner un ou plusieurs tours à la pâte.

Zeste.— Pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange

---

AXIOMES DE LA CUISINE RAISONNÉE

I — Eliminer tout ce qui nourrit peu et coûte beaucoup.

II — Introduire dans le régime tout ce qui nourrit bien et coûte peu.

III — Choisir des aliments très sains.

IV — Choisir aussi des aliments dont la préparation fasse acquérir de la dextérité et l'habitude des soins et de la précision.

V — Cuisiner pour autrui, ou par hygiène, sans gourmandise, c'est le but de la cuisine raisonnée.

VI — Étudier les tableaux intuitifs de la valeur nutritive de chacun des aliments pour les choisir, les varier avec discernement.

VII — Ne laisser perdre ni temps, ni déchets, ni aliments, ni combustibles.

VIII — Avoir chaque chose prête, avant de commencer la cuisine: laver les légumes avant de les éplucher pour se tenir les mains propres.

IX — Combiner dès la veille, les repas du lendemain : cette précaution évitera une grande perte de temps en facilitant les approvisionnements nécessaires, permettra de se rendre compte des restes utilisables, ce qui est fort avantageux pour l'économie du ménage.

X — Donner à chaque mets le plus bel aspect possible.

XI — L'horloge est de rigueur dans une cuisine : sans ponctualité et exactitude, on cuisine mal et l'on perd ou l'on gâte les mets.

XII — Ne laisser rien bouillir sans nécessité, pas même l'eau, car la vapeur salit les murs et les ustensiles.

XIII — Pour apprendre à cuisiner vite et avec grâce, il faut s'exercer à préparer quelques mets en un temps donné et sans les toucher inutilement avec ses mains.

XIV — La propreté étant la principale condition de la cuisine, être toujours propre sur sa personne et autour de soi.

CHAPITRE VI

DES ALIMENTS

I. Définition.— II. Nécessité.— III. Principes immédiats du corps humain (analogie).— IV. Principes alimentaires.— V. Au point de vue de la provenance.— VI. Au point de vue de leurs éléments constitutifs.— VII. Au point de vue du rôle qu'ils jouent dans l'organisme.

I. Définition des aliments.

Les aliments sont des substances qui procurent à notre organisme les éléments nécessaires à sa subsistance, à la réparation des pertes quotidiennes et à l'entretien de la chaleur vitale.

L'aliment, défini scientifiquement, c'est toute substance qui apporte à l'organisme des forces nutritives, minéralisatrices et nerveuses.

II. Nécessité.

L'homme doit, avant toute autre chose utile à son bien-être, se procurer une nourriture saine et suffisante. C'est par elle que ses forces se maintiendront et s'augmenteront ; par suite il produira davantage par son travail, et son gain sera plus élevé. Un homme nourri d'une façon salubre est aussi un homme honnête et moral, car qui dit nourriture salubre exclut tout excès de table et de boisson ; et ce sont ces excès qui détruisent la santé et corrompent les mœurs. Par nourriture salubre, on entend encore non seulement l'apprêt et la présentation, la recherche des aliments qui satisfont le goût, mais surtout la composition judicieuse des repas et

aussi l'observation de quelques préceptes d'hygiène faciles à suivre. Ce qui s'applique à l'homme isolé s'applique conséquemment à la famille, à la nation.

Diderot a dit, avec la sagesse profonde de sa philosophie : " Un peuple bien vêtu, bien logé, bien nourri, est un peuple moral ".

La faim et la soif traduisent le besoin impérieux qu'éprouve l'homme de prendre des aliments pour entretenir ses forces et se maintenir en activité. La nécessité que la nature impose à l'homme de manger et de boire n'est pas à démontrer. Mais d'où vient cette nécessité ? Il est bien facile de s'en rendre compte, si l'on réfléchit un seul instant à l'usure incessante à laquelle sont soumis les éléments qui composent notre corps.

III. Principes constituants de nos tissus.

Notre chair, nos os, nos nerfs, sont essentiellement faits de petites cellules dont les éléments premiers sont des corps simples : oxygène, hydrogène, azote et carbone. Ils comprennent aussi, mais en quantité moindre, du phosphore, du soufre, de la chaux, du fer, du chlore et du sodium.

Mais, par le fait même de la vie, ces éléments sont entraînés sans arrêt dans une destruction perpétuelle ; et c'est précisément la combustion de ces éléments, c'est-à-dire, la destruction des cellules qui forment les tissus de notre corps, qui exige aussi que les pertes subies par notre organisme soient réparées. C'est pourquoi, en un mot, nous sommes obligés, pour continuer à vivre, de boire et de manger.

Or, en analysant les substances qui nous servent de nourriture, on a reconnu qu'elles renferment du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène, de l'azote, etc. En se groupant, ces éléments forment les principes immédiats des aliments, c'est-à-dire des matières albuminoïdes, des hydrates de carbone, des graisses, des matières minérales. Toutes ces substances subissent de profondes modifications dans le tube

digestif ; elles passent ensuite dans le sang par l'absorption, et elles sont enfin l'objet de modifications dont l'essence intime nous est inconnue, et qui consiste à les organiser en substances identiques aux tissus qu'elles vont régénérer. Au point de vue de leur composition, les principes alimentaires présentent donc une analogie complète avec les principes constituants du corps humain.

IV. Principes alimentaires.

Matières albuminoïdes

Les matières albuminoïdes, encore appelées substances azotées, renferment du carbone, de l'hydrogène, de l'oxygène, de l'azote, et un peu de soufre et de phosphore. Ces substances qu'on rencontre dans le règne animal et le règne végétal, ont pour type le blanc d'œuf ; elles sont généralement coagulables par la chaleur.

Connues sous le terme générique de " matières albuminoïdes ", elles ont reçu des noms particuliers dans les différents corps où on les trouve. Nous citerons la musculine, dans les muscles, c'est-à-dire la chair ; l'albumine du sang et de l'œuf ; la caséine du lait, du fromage ; le gluten du blé, des céréales ; la légumine des pois, des haricots, etc. Ces substances, introduites dans le tube digestif, sont rendues solubles et assimilables par l'action du suc gastrique et du suc pancréatique qui les transforment en peptones.

Hydrates de carbone

Les hydrates de carbone sont des corps formés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Les hydrates de carbone de l'alimentation sont surtout les diverses fécules et les sucres. Ils ne peuvent pénétrer dans le sang qu'après avoir été transformés en glucose sous l'action des ferments salivaires ou pancréatiques. Les hydrates de carbone brûlent rapidement dans l'économie, et en tout temps, soit lorsque nous sommes en repos, soit quand nous nous livrons au travail ;

ils donnent naissance à la chaleur organique avec production d'acide carbonique et de vapeur d'eau. La partie non utilisée au moment de l'absorption va se déposer dans le foie où elle forme une réserve pour les temps d'abstinence à l'occasion d'une disette ou d'une maladie. De même que les graisses alimentaires, les hydrates de carbone économisent les albumines.

Graisses

Les graisses sont des substances formées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène. On les rencontre chez les animaux : gras de viande, beurre de lait ; et dans les végétaux : huile d'olive, d'œillette, beurre de cacao, etc.

Sous l'influence de la bile et du sucre pancréatique, les graisses sont émulsionnées, c'est-à-dire réduites à l'état de petites gouttelettes qui peuvent passer dans les vaisseaux sanguins et les vaisseaux chylifères. Le sang les transporte dans les tissus, et là, elles sont brûlées, ou forment des dépôts sous la peau. Elles produisent deux fois plus de chaleur que les hydrates.

Eau

L'eau de l'alimentation provient de deux sources principales : 1° des boissons. 2° des aliments solides qui en contiennent. Elle est nécessaire à une parfaite nutrition parce qu'il faut absolument remplacer celle que nous perdons chaque jour par les voies respiratoires, la transpiration et les reins ; c'est elle qui régularise la température du corps, qui véhicule de cellule en cellule les produits de la digestion et qui élimine les poisons formés au-dedans de nous. Se nuisent donc à eux-mêmes ceux qui remplacent l'eau par des boissons excitantes ou des alcools qui sont aussi des poisons.

Sels minéraux

Les sels minéraux doivent se trouver dans l'alimentation parce que, d'une part, ils sont nécessaires à la constitution

anatomique de l'organisme, surtout du système osseux, et, d'autre part, parce que chaque jour il en sort de l'organisme. Il n'est pas nécessaire d'absorber en nature la quantité de sels qui se perd chaque jour, car une partie assez considérable de ces sels se trouve déjà incorporée aux divers aliments : dans la viande, le lait, le pain, et surtout les légumes. Il est bon cependant, d'ajouter le chlorure de sodium (sel de cuisine, parce que c'est un condiment qui stimule les sécrétions digestives, qui concourt à la formation du suc gastrique, et qui favorise par là même les actes de la nutrition générale.

V. Les aliments au point de vue de la provenance.

L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature : le règne minéral, le règne végétal et le règne animal.

Au point de vue de la provenance, tous les aliments se classent en deux grandes divisions :

Aliments organiques empruntés	au règne végétal	les céréales et les produits qui en dérivent : pain, pâtes alimentaires; les légumes : féculents ou farineux et herbacés ; les fruits; le sucre; les huiles ou graisses végétales.
	au règne animal	la chair des animaux : le lait et les produits qui en dérivent; les œufs; des graisses.

Aliments inorganiques empruntés	au règne minéral	eau; divers sels, principalement des chlorures répandus dans les liquides de l'organisme, des phosphates qui entrent dans la composition des os et des masses nerveuses.

VI. — Les aliments au point de vue des éléments constitutifs.

Les aliments, malgré leur apparente diversité renferment en général, dans des proportions différentes, les éléments suivants : albumines, hydrates de carbone, graisses, sels, eau.

Au point de vue de ces éléments constitutifs, les aliments se ramènent à deux types :

Aliments azotés ou quaternaires	désignés sous le nom d'aliments albuminoïdes, plastiques ou primordiaux, sont composés de quatre éléments : carbone, oxygène, hydrogène, azote.
Aliments non azotés ou ternaires	1o Les " hydrocarbonés " tels que l'amidon des céréales, fécules de pommes de terre, sucre de fruits, de la canne ou de la betterave. 2o Les "huiles et graisses", telles que huile d'olive, saindoux, beurre, etc. Ce sont des composés de trois éléments simples : carbone, oxygène, hydrogène. Les graisses diffèrent des hydrocarbonés en ce qu'elles sont deux fois et demie plus calorifiques.

VII. — Les aliments au point de vue du rôle qu'ils jouent dans l'organisme :

D'après les besoins de l'organisme, les aliments peuvent être classés en :

Aliments réparateurs	plus particulièrement destinés à restaurer, à remplacer les tissus qui s'usent ou à subvenir à leur accroissement.	les albuminoïdes et les sels minéraux
Aliments calorifiques	fournissent les matériaux nécessaires à la production de la chaleur et de l'énergie.	hydrates de carbone et graisses.

CHAPITRE VII

LA RATION ALIMENTAIRE

I. D'entretien.— II. De travail.— III. D'accroissement.— IV. Applications pratiques.

L'association des aliments figurant dans un repas ou dans les trois repas d'une journée n'est pas indifférente ; la ménagère qui se soucierait uniquement de ses goûts personnels ou de sa dépense, risquerait de commettre plus d'une erreur en établissant ses menus.

Pour dresser des menus conformes aux exigences d'une bonne hygiène, il est nécessaire de connaître d'abord les *besoins nutritifs*, qui varient avec l'âge, la santé générale, la profession ou les conditions d'existence de chacun, et qui dépendent encore de la saison, des climats ; puis il faut avoir des données générales sur la composition élémentaire et les *propriétés* des principaux aliments. (Voir données précédentes).

Besoins nutritifs

En alimentation, on appelle ration la proportion d'aliments à absorber pour se bien porter et pour bien équilibrer sa dépense.

La réparation de l'organisme est assurée par les aliments azotés, tandis que la chaleur vitale est maintenue par les calorifiques. Or, nous dépensons beaucoup plus d'énergie que nous n'usons nos tissus ; d'abord pour maintenir l'organisme à une température convenable, ensuite pour accomplir les travaux extérieurs qui coûtent de la force.

On peut distinguer trois types principaux de ration :

I.— **Ration d'entretien :** établit l'équilibre entre les recettes et dépenses de l'organisme, sans qu'il n'y ait ni bénéfice ni perte, c'est-à-dire sans que l'organisme n'augmente ni diminue de poids. Cette ration est fournie par les trois sortes d'aliments : albuminoïdes, hydrocarbonés et graisses. Les éléments constitutifs d'une ration peuvent se remplacer l'un par l'autre dans une certaine mesure ; l'albumine seule ne peut trouver ni équivalent, ni succédané ; elle est indispensable à la vie, elle occupe le premier rang comme aliment nutritif parce qu'elle fournit les éléments fondamentaux de notre organisme. Si les albuminoïdes, aliments réparateurs, sont indispensables dans l'établissement d'une ration, il est à remarquer cependant qu'ils y entrent en proportion inférieure ; d'après le Dr Pascault, le rapport nutritif doit être de 1 à 5 ou de 1 à 6 c'est-à-dire que, pour une partie d'aliment réparateur, il doit entrer 5 ou 6 parties de calorifique. La raison en est que l'usure des tissus est inférieure à la déperdition de la chaleur vitale.

II.— **Ration de travail :** Surplus d'aliments dont l'homme a besoin pour compenser les pertes causées par le travail. Chacun a dû observer dans quelle mesure la fatigue, pourvu qu'elle ne dépasse pas certaines limites, aiguise l'appétit, c'est-à-dire que chacun a pu constater que le travail musculaire entraîne à sa suite une nécessaire réparation dont la matière et l'énergie doivent nous être fournies par une ration supplémentaire.

III.— **Ration d'accroissement.** Pendant la période d'accroissement, l'alimentation doit pourvoir non seulement à l'entretien du corps et à la production de l'énergie, mais encore à l'accroissement des os, des muscles, des nerfs, etc. Un enfant insuffisamment alimenté, reste chétif, son développement normal exige une nourriture abondante contenant les matériaux nécessaires à l'édification des tissus nouveaux ; aliments plastiques et substances minérales pour la formation des tissus osseux et nerveux. Donc beaucoup d'albu-

mines que fournissent la viande, les œufs, les légumineuses et beaucoup de substances minérales que fournissent les céréales.

De là une troisième ration dite d'accroissement.

IV.— Applications pratiques du calcul des rations.

Dans la pratique ménagère, on ne peut établir que des moyennes ou des limites extrêmes, et encore les hygiénistes ne sont-ils pas d'accord sur les chiffres exacts ; d'ailleurs, trop de facteurs interviennent pour qu'on puisse déterminer mathématiquement ce qu'il faut à chacun ; il suffira de se tenir dans les grandes lignes.

En principe, le *menu des deux repas les plus importants* de la journée comprend :

un plat de viande,
un plat de légumes,
un dessert.

A l'un des deux repas figurera *un potage*, aliment facilement digestible et assimilable, bien placé au commencement des repas, parce qu'il est consommé chaud et qu'il dispose favorablement l'organisme au travail digestif. Suivant les ressources du ménage, on peut intercaler des *hors-d'œuvres*, du *poisson*, un *entremets*, etc. ; ou bien remplacer parfois la viande par des œufs, des légumes secs, des pâtes, du poisson. L'essentiel est que les diverses catégories d'aliments soient représentées dans la mesure où leurs propriétés se complètent pour fournir une ration suffisante bien équilibrée.

Ce qu'il faut éviter — On veillera à ne pas réunir dans un même menu des aliments tous très nutritifs ou tous de valeur alimentaire faible ; un repas composé de viandes, de lait, d'œufs et de pâtes, serait défectueux par excès de matériaux nutritifs ; un menu composé exclusivement de petits poissons blancs et de légumes aqueux le serait dans le sens opposé.

On peut. d'ailleurs, établir une moyenne pour la journée, l'un des repas corrigeant l'autre.

Dans une famille, composée de personnes d'âges différents, *père et mère*, *enfants*, *grands-parents*, les menus devront être assez variés, pour que chacun puisse être servi selon ses besoins. Il y a beaucoup d'analogie entre le régime alimentaire du *jeune enfant* de quatre à dix ans et celui du *vieillard :* l'un et l'autre éviteront les aliments très réparateurs, excitants, lourds ; si l'on ne fait pas spécialement un plat pour eux, ils devront cependant trouver des mets proportionnés à leur capacité digestive. Pour tous les convives, l'appétit et l'estomac s'accommodent mieux de plusieurs mets, dont on mangera relativement peu, que d'un gros plat unique.

Les travailleurs sédentaires préféreront des aliments légers, de facile digestion ; ce qui ne veut pas dire qu'ils ne seront pas nutritifs.

En résumé, la ration alimentaire n'a absolument rien d'uniforme, dit un hygiéniste. Elle se modifie selon la nature des aliments, selon les individus et les milieux. Trop réduite, elle est une cause de misère physiologique ; trop riche, elle trouble la nutrition, et occasionne maintes maladies. En somme, on pèche plutôt par le *trop riche*, d'après Fonssagrives, réédité après cinquante ans, par Monteuuis : " Celui qui parle de sobriété mange trop, celui qui n'en parle pas mange beaucoup trop ".

Ce qu'il est important de connaître pour composer sa ration, ce sont les aliments réputés lourds ou de difficile digestion, et les aliments de digestibilité facile. Le docteur Fleury range dans la première catégorie " le pain frais, les sauces grasses, les conserves alimentaires, les mets épicés, le gibier faisandé, les poissons gras, les crudités, les aliments gras, les fritures, les pommes de terre frites, la viande de porc en général, les choux, certains fromages . . .

Il recommande comme légers : le pain grillé froid, ou la croûte de pain rassis, les œufs légèrement cuits, les viandes

grillées ou rôties avec peu de beurre ou de graisse, le maigre de jambon, les poissons à chair blanche bouillis ou grillés, les purées de pomme de terre, de pois, de fève, les compotes peu sucrées ".

La préparation de l'aliment contribue d'ailleurs dans une large mesure à modifier sa digestibilité. En affirmant que la digestion commence à la cuisine, Brillat-Savarin ne se trompait pas. " Un plat bien préparé nous dispose bien : l'eau, c'est-à-dire, la *salive nous en vient à la bouche*, et et le suc gastrique nous en vient aussi à l'estomac, et cette sécrétion abondante facilite largement la digestion. Le mets est-il au contraire mal préparé, enrobé de graisse, l'action des sucs digestifs est paralysée, et l'aliment le plus léger d'ailleurs devient un aliment lourd, c'est ce qui prouve la nécessité de l'éducation ménagère de la femme : si elle sait faire la cuisine, elle saura diriger ses aides, éviter les préparations indigestes et mal faites, et par suite entretenir la santé et la bonne humeur des siens."

CHAPITRE VIII

CUISSON DES ALIMENTS

I. Raisons de la cuisson.— II. Action du feu sur les aliments.— III. Grands modes : Expansion, concentration.

I. Raisons de la cuisson :

La cuisson est la coction de la nourriture par la chaleur. Dès les temps les plus reculés, l'espèce humaine procédait à la cuisson de quelques aliments : plusieurs grottes préhistoriques en fournissent la preuve. Mais si les premières préparations culinaires remontent à des milliers de siècles, la science de l'alimentation ne date pas de cent ans, et les rares écoles qui tentent d'en vulgariser les éléments essentiels se bornent ordinairement à une étude sommaire du triple problème suivant :

1o Trouver des moyens économiques de satisfaire le goût par des menus appétissants ;

2o répondre aux exigences physiologiques ;

3o supprimer les causes de contamination dues à certains microbes. Un choix judicieux des denrées alimentaires satisfait généralement aux deux premières conditions ; la cuisson intervient ensuite qui :

1o détruit les germes morbides,

2o développe surtout la valeur des aliments,

3o augmente presque toujours leur digestibilité.

} *Ces données constituent les raisons de la cuisson.*

La cuisson ne prépare pas dans les viandes le travail de la digestion, comme on l'a dit longtemps ; une viande crue se

digère plus facilement et plus complètement qu'une viande cuite ; mais elle y développe des aromes qui excitent l'appétit ; elle détruit des ferments qui peuvent y être contenus et parait favoriser particulièrement l'assimilation de certains principes.

II. Action du feu sur les aliments.

La viande, avons-nous dit, se compose : de matières albuminoïdes, de fibrine, de gélatine, de graisse, de sang.

Examinons quelle est l'action du feu sur ces principes.

1o **Les matières albuminoïdes**, à la température d'environ 68 à 70° C., se prennent en une masse insoluble et ferment toute issue au passage des liquides ; mais l'eau froide les dissout, et si elle est en quantité suffisante l'albumine perd même la propriété de se coaguler.

2o **La fibrine**, fibre musculaire, est absolument insoluble dans l'eau. Le feu, s'il la saisit tout d'abord, la resserre sans la désagréger ; il peut, s'il est trop vif, la dessécher complètement ; une chaleur douce la gonfle et lui permet de s'imprégner des liquides dans lesquels la viande baigne ou de laisser couler ceux qu'elle contient.

3o **La gélatine** se fluidifie à la chaleur et se dissout dans l'eau mais en se refroidissant, elle se reconstitue en un corps solide et transparent.

4o **La graisse** fond par la chaleur, mais sans se mêler à l'eau sur laquelle elle surnage en vertu de sa légèreté spécifique.

5o **Le sang** se comporte en présence de la chaleur selon la nature des éléments si divers qui le composent.

Si donc : 1o on veut extraire de la viande les liquides qu'elle contient, on évitera l'action du feu jusqu'au moment où l'albumine sera dissoute; 2o si l'on veut les lui conserver, on fera promptement coaguler l'albumine. Les bouillons, les jus, les ragoûts sont dans le premier cas ; les grillades, les rôtis dans le second.

III. Grands modes de cuisson.

Toutes les manières de cuire les aliments peuvent se résumer dans ces deux modes :

1o La cuisson par expansion,
2o La cuisson par concentration.

1o La viande bouillie qui a cédé une partie de ses principes nutritifs au liquide dans lequel elle a cuit, est le type de la cuisson par *expansion.*

2o Les rôtis et les grillades, qui ont concentré les sucs de la viande, c'est-à-dire, les lui ont conservés, offrent le mode de cuisson par *concentration.*

Expansion	Cuisson à l'eau et à la vapeur	Bouillon Viande braisée Viande poêlée Viande sautée Ragoût.
Concen-tration	Cuisson dans un corps gras	Friture libre Friture en pâte
	Grillade	Grillade au naturel Grillade à la crapaudine
	Rôti	A la broche Au four.

CHAPITRE IX

LES BOISSONS

Naturelle	Eau	
Aromatiques et stimulantes	Thé Café Chocolat	
Diététiques	Rafraîchissantes	Orangeade Limonade froide
	Sudorifiques	Limonade chaude Tisane de baume, d'herbe à dinde, etc.
	Adoucissantes	Tisane de graine de lin Eau de riz, eau d'orge, etc

---

L'EAU

I. Composition.— II. Rôle.— III. Caractère d'une eau alimentaire — IV. Différentes sortes.

Les boissons, outre qu'elles apaisent la soif, facilitent la digestion en délayant les aliments solides et peuvent être nutritives et diététiques par les substances qu'elles contiennent.

I. Composition : l'eau est formée d'oxygène et d'hydrogène dans le rapport de un volume du premier pour deux

volumes du second. Elle contient, en outre, de l'air, ce qui en augmente la digestibilité.

II. Rôle : L'eau forme les deux tiers du poids de notre corps, chaque jour, les sécrétions des reins, des poumons et de la peau en enlèvent quatre à cinq livres qui doivent lui être restituées. Cette restitution a lieu par les aliments solides qui en contiennent tous, mais surtout par les boissons dont l'eau est la base. L'eau fournit au corps une partie des substances calcaires dont il a besoin, et en particulier, la chaux qui entre dans la composition des os. L'eau nous est donc indispensable.

L'eau naturelle est la meilleure de toutes les boissons ; elle est indispensable à la vie, car elle donne au sang sa limpidité, et lui permet ainsi de circuler dans notre réseau artériel et veineux, pour fournir à nos organes les sucs nutritifs dont il est chargé, et leur enlever les résidus de la nutrition. Elle imprègne du reste tous nos tissus. Toutefois il y a lieu de considérer que la température de l'eau modifie ses propriétés hygiéniques. Froide, à 0 degré, et prise en petite quantité, elle est tonique, mais bue avec avidité, surtout quand on est en transpiration, elle peut devenir mortelle. L'eau tiède affaiblit à la longue le tube digestif et trouble ses fonctions. Très chaude, l'eau a des vertus médicales appréciées : elle confère aux tisanes une partie de leur efficacité.

III. Caractères d'une eau alimentaire : L'eau potable c'est-à-dire, celle qui est bonne à boire, doit être limpide, inodore, d'une saveur agréable et légère, tempérée en hiver et fraîche en été ; elle doit tenir en dissolution une proportion convenable d'air, d'acide carbonique et de matières minérales ; elle doit bouillir sans se troubler ni former de dépôt ; elle doit cuire les légumes sans les durcir ; enfin, elle doit être exempte de matières organiques et de germes. Les eaux de pluie, de source, de rivière, de puits, sont généralement potables.

IV. Différentes sortes d'eau.— *L'eau de pluie*, comme on le sait, est formée par les vapeurs qui s'élèvent des eaux

terrestres et qui se condensent sous forme de nuages. Elle serait très pure, si elle ne se souillait en tombant, par les impuretés qu'elle enlève à l'air atmosphérique, et aussi par celles qui couvre les toits sur lesquels elle coule.

L'eau de source est originairement la plus pure. Elle provient de l'eau de pluie qui s'est infiltrée dans la partie imperméable sur laquelle elle s'est étendue en nappe, et qui s'est montrée au jour lorsqu'une fissure du sol a mis à nu cette couche imperméable qui la couvre. Cette eau doit sa pureté relative à ce qu'elle a été filtrée par le sol.

L'eau des puits est le plus souvent de bonne qualité si ceux-ci sont alimentés par une nappe d'eau profonde, et par conséquent purifiée comme celle qui donne naissance à une source ; mais fréquemment, l'eau des puits provient d'une couche superficielle altérée par des eaux chargées de matières organiques, qui pénètrent le sol aux abords des habitations ; ces eaux se réunissent à la nappe principale sans avoir été purifiées.

N'oublions pas que l'eau des sources, des cours d'eau. des nappes souterraines qui alimentent les puits, varie dans sa composition avec les couches de terrains qu'elle a traversées, et qu'elle peut, en conséquence, être impropre à l'alimentation. Telle serait une eau qui contiendrait une proportion exagérée de chaux ou de sels de magnésie.

L'eau provenant de la glace fondue n'est de bonne qualité que si elle a été recueillie sur des fleuves ou des rivières dont l'eau est irréprochable. D'autre part, comme elle a perdu, par la congélation, tous les gaz qu'elle renfermait, elle a besoin d'être aérée pour redevenir digestible, si on l'emploie comme eau de boisson. Une eau est suffisamment aérée, lorsqu'à peine tiède, elle donne un dégagement gazeux.

Quant à l'*eau de mer*, elle ne peut être employée pour l'alimentation qu'après avoir été distillée.

Les eaux de rivières, de fleuves sont originairement des eaux de sources, sorties très pures des flancs ou de la base de quelques montagnes ; ce qui altère leur pureté, c'est qu'elles

rencontrent, chemin faisant, les eaux qui se forment à la surface du sol, lors des grandes pluies, et les eaux qui ont été utilisées dans l'industrie ; de plus, elles sont souvent le réceptacle d'immondices de tous genres.

En dépit d'une belle apparence, l'eau peut-être ou médiocrement saine ou même dangereuse : 1. lorsqu'elle contient un excès de matières calcaires ; 2. lorsqu'elle renferme des microbes ou des ferments nuisibles.

Si la proportion des matières calcaires est trop forte, l'eau est de digestion difficile ; elle pèse à l'estomac, et on dit qu'elle est lourde ou dure. L'eau peut contenir et contient des germes infectieux. Il est bien établi aujourd'hui que nombre de maladies contagieuses, fièvres typhoïdes, etc., sont transmises et propagées par l'eau.

La plus grande prudence est donc à recommander dans l'emploi de l'eau qui doit servir à l'alimentation. Il est facile, d'ailleurs de la rendre tout à fait inoffensive par l'ébullition qui tue les germes de maladies, et par le filtrage qui la clarifie.

LE THÉ

I. Provenance.— II. Préparation.—III. Thé vert, thé noir.— IV. Falsifications.— V. Conservation.— VI. Infusion. — VII. Propriétés.

I. Provenance.

Le thé provient d'un arbre appelé " arbre à thé ". originaire de l'Asie, et qui croît spontanément dans la Chine et le Japon, où il est d'ailleurs l'objet d'une culture spéciale, parce qu'il est devenu pour ces pays une source de richesses. C'est un arbrisseau toujours vert. Ses feuilles oblongues, dentées et luisantes, sont le seul produit que l'on retire et qu'on livre au commerce sous le nom de thé.

II. Préparation.

Avant de livrer ces feuilles à la consommation, les Chinois les sèchent sur des plaques très chaudes, les roulent, et lorsqu'elles ont atteint le degré de contraction voulue, ils les enferment avec soin dans des caisses pour l'exportation.

III. Thé vert.— Thé noir.

On distingue deux variétés de thé : le thé vert et le thé noir. Le thé vert est dû à une dessication rapide ; le thé noir à une dessication lente. Le thé vert est plus excitant et d'un arome plus pénétrant que le thé noir. Ce dernier est plus riche en principes nutritifs et moins parfumé que le thé vert. Il convient de les mêler dans la proportion de une partie de thé vert pour deux de thé noir.

IV. Falsifications.

Les thés sont presque toujours falsifiés avant d'être expédiés. Les fraudes les plus ordinaires sont : l'adjonction de feuilles étrangères à l'arbre à thé, ou de feuilles épuisées et séchées. L'infusion d'un tel produit sera moins forte et moins aromatique que celle du thé naturel. L'infusion du thé naturel est d'une belle couleur dorée ; toute autre coloration, ou la présence d'un dépôt dans le fond du vase, est l'indice d'une coloration artificielle.

V. Conservation.

Le thé acquièrt de la qualité en vieillissant. On le conserve dans des boîtes hermétiquement fermées.

VI. Infusion.

Pour que l'infusion soit aussi parfaite que possible, le docteur Bardet, recommande de faire tout d'abord ramollir

le thé avec juste la quantité d'eau froide suffisant à l'humecter. Au bout de quelques minutes on verse l'eau bouillante et on laisse infuser pendant 8 à 10 minutes.

VII. Propriétés.

Le thé renferme un principe, la théine, substance azotée, qui le rend stimulant et excitant, mais non nutritif. Il favorise la digestion, mais si on en abiuse, il peut faire naître des troubles nerveux assez graves.

LE CAFÉ

I. Rôle du café dans l'alimentation.— II. Espèces de café.— III. Achat et falsification.— IV. Conservation.— V. Préparation.

I. Rôle du café dans l'alimentation.

Le café est la graine ou la fève du caféier. Le café est surtout employé comme boisson excitante et stimulante à cause de son principe actif, la caféine, qui a la propriété d'exciter les contractions du cœur et d'activer la circulation.

Prise à dose modérée, le café est hygiénique ; il contient une notable proportion de principes nutritifs, et en activant la circulation, il aide la digestion. Il stimule le système nerveux et facilite le travail de l'esprit ; il soutient les forces, en ce sens, qu'il rend plus stables les éléments de notre corps, en amoindrissant les déperditions. Mais il est nuisible aux enfants et aux personnes d'un tempérament nerveux. Il faut encore faire attention de ne pas prendre de café noir à jeun sans manger, car alors il donnera des crampes d'estomac ; absorbé dans la soirée, il produit l'insomnie.

II. Espèces de café.

Les cafés se désignent par le nom du pays qui les produit. Les principaux sont : Le Moka, le Martinique, le Java, le Bourbon. Chacun d'eux possède an arome spécial, qui tient à certaines conditions du sol, du climat, et que la torréfaction développe. Le meilleur de tous les cafés, est celui qui croît dans les environs de Moka, en Arabie.

III. Achat et falsification.

Les cafés s'achètent crus, torréfiés et en poudre. On ne devrait pas acheter de café moulu, parce qu'il est trop fréquemment falsifié. On falsifie habituellement le café en poudrè avec de la chicorée. Un moyen simple de reconnaître la falsification à la chicorée, est de jeter dans un vase d'eau une petite quantité du mélange. La poudre du café surnagera en colorant à peine l'eau, tandis que la chicorée se déposera au fond du vase et colorera le liquide en brun.

IV. Conservation.

On conserve les cafés crus dans des sacs, et les cafés torréfiés dans des boîtes hermétiquement fermées et à l'abri de l'humidité.

V. Mode de préparation.

Ebouillanter la cafetière, y mettre le café ; verser de l'eau bouillante au quart de la cafetière ; fermer hermétiquement. Le café doit être gardé au point de l'ébullition, mais ne doit pas bouillir. Deux ou trois fois, à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante.

LE CHOCOLAT

I. Provenance. — II. Caractères du bon chocolat. — III. Propriétés nutritives. — IV. Conservation. — V. Préparation.

I. Provenance.

Le chocolat provient de la torréfaction du cacao ; le cacao s'extrait du fruit du cacaoyer, arbre des pays chauds. Le chocolat se fabrique de cacao et de sucre en quantité égale.

II. Caractères du bon chocolat.

Le bon chocolat est brun et luisant, il fond dans la bouche et s'amollit facilement à la chaleur des doigts. Il présente une cassure mate et nette, exempte de grumeaux, de cavités et de points blancs. Son odeur est agréable, sa saveur est douce sans la moindre âcreté. Délayé dans de l'eau ou du lait et soumis à l'ébullition, il n'augmente que peu la quantité de ces liquides.

III. Propriétés nutritives.

D'après sa composition, le chocolat est très nutritif. Le cacao contient 19% de matières azotées assimilables, 45% de matières grasses également assimilables, 2 à 3% de théobromine, principe excitant et analogue à la caféine. Le chocolat est donc à la fois excitant et nourrissant ; il est combustible par ses corps gras et reconstituant par son azote.

Malheureusement il est très indigeste surtout lorsqu'on le fait cuire avec du lait. Excellent aliment de travail musculaire, le chocolat convient à l'ouvrier nanuel ayant un estomac robuste. Pour tout autre il ne doit être qu'un aliment d'exception, même pour les enfants, surtout pour les arthritiques. Le cacao mieux toléré, n'est pourtant pas exempt d'inconvénients qui nous obligent à le défendre aussi aux arthritiques.

IV. Conservation.

Il ne faut pas garder le chocolat plus d'un an ; en vieillissant il rancit et blanchit. On le préserve du contact de l'air et de l'humidité pour le conserver avec le plus de qualités.

V. Préparation.

Le chocolat se prépare soit à l'eau, soit au lait ; le chocolat à l'eau est plus léger, parce qu'il contient moins de substances grasses. Dans les deux cas, on fait dissoudre le chocolat dans un peu d'eau froide, puis on verse le mélange dans le liquide bouillant, on mêle et on laisse mijoter pendant 15 à 30 minutes. On le sucre à volonté. Le chocolat est meilleur lorsqu'il a été préparé à l'avance et qu'il a mijoté longtemps.

BOISSONS DIÉTÉTIQUES

La préparation des boissons diététiques comme celle des boissons alimentaires, étant du domaine de la cuisine, il importe donc d'insérer ici quelques notions rudimentaires à ce sujet.

Ces boissons sont généralement connues sous le nom de tisanes. Elles se préparent soit par infusion, par décoction ou macération. Il y a infusion lorsqu'on verse de l'eau bouillante sur une substance pour en extraire les principes ; décoction si on laisse bouillir cette substance plus ou moins longtemps, macération lorsqu'on prolonge le séjour de la substance dans un liquide froid.

D'après les effets qu'elles produisent, les tisanes peuvent se classer en tisanes astringentes, adoucissantes, rafraîchissantes et sudorifiques. Ainsi une décoction de plantain est une tisane astringente. Voici la manière de la préparer.

Faire bouillir 2 onces de feuilles ou de racine dans 1 chopine d'eau. Passer et servir chaud.

Les tisanes de graine de lin, les eaux d'orge et de riz sont adoucissantes. Les trois se préparent par décoction.

Tisane de graine de lin :

1 cuillérée à table de graine de lin,
1 chopine d'eau.
Quelques quartiers de pommes.

Faire bouillir pendant 1 heure, passer, sucrer au goût.

Eaux d'orge et de riz :

2 c. à table d'orge ou de riz
1 chopine d'eau
1 pincée de sel.

Après cuisson, passer, servir chaud ou froid.

Les limonades et les orangeades froides sont des boissons rafraîchissantes.

Herbe à dinde :

se prépare par infusion et produit un effet sudorifique
1 à 2 onces de feuilles ou fleurs
1 pinte d'eau.

Servir chaud après avoir sucré au goût.

CHAPITRE

LE LAIT

I. Composition.— II. Valeur alimentaire.— III. Caractères du bon lait.— IV. Conservation.— V. Causes d'altération.— VI. Falsifications.— VII. Préparations au lait.

I. Composition.

Le lait est un aliment complet, car il renferme dans les proportions voulues, toutes les substances nécessaires à l'entretien et à la réparation des tissus.

Il contient sur 100 parties	1. Matière grasse	3.6
	2. Caséine	3.5
	3. Lactose	4.6
	4. Sels minéraux	0.8
	5. Eau	87.5

1° La matière grasse ou la crème est l'élément essentiel du beurre. Elle monte à la surface du lait, quand celui-ci est en repos, et elle est d'autant plus épaisse que le lait est plus riche.

2° La caséine, substance azotée, réparatrice, est l'élément principal du fromage.

3° La lactose ou sucre du lait (aliment calorifique) appartient au groupe des hydrates de carbone, en particulier à la famille des sucres ; dans le lait, elle est entièrement dissoute. On peut l'obtenir en plaçant du lait écrémé dans un bain-marie pendant un temps assez considérable pour que le lait s'évapore. La lactose, déposée alors au fond du vase, a l'aspect d'une poudre blanche.

4° Les sels minéraux sont nécessaires à la solidification des organes ; notamment les phosphates qui jouent un grand rôle dans la constipation et l'entretien du système nerveux ; les principaux sont : les sels de chaux, de potasse, de soude, de magnésie, de fer combiné avec du chlore ou de l'acide phosphorique.

5° L'eau dont la quantité peut varier de 80 à 90 ¾.

La composition du lait peut varier dans des limites très étendues ; elle dépend de la race, du tempérament, de l'état de santé, du temps écoulé depuis la mise bas, de l'alimentation des vaches, et de la saison.

II. Valeur alimentaire.

Le lait provenant de la traite du soir est plus riche en crème. En étudiant la composition du lait, on reconnait en lui le type de l'alimentation étant à la fois nutritif et combustible, il sert de nourriture unique à la première enfance ; il contient des aliments propres à la réparation et au développement du corps, ainsi qu'à l'entretien de la chaleur vitale. Il devient ensuite l'accessoire utile d'une bonne alimentation. Etant d'une digestibilité facile, il convient aux viellards, aux enfants, aux malades, aux convalescents et aux personnes délicates.

Le régime exclusif du lait est imposé dans certaines affections des organes digestifs et dans quelques maladies des reins.

Le lait caillé est de digestion facile, et on le prescrit souvent pour certaines cures.

III. Caractères du bon lait.

Le lait pur, nouvellement trait, est onctueux, d'un blanc mat, opaque, il a une faible odeur, une saveur légèrement sucrée. Il est plus dense que l'eau et mousse fortement quand on l'agite. L'ébullition ne le change pas d'aspect et

à mesure que l'eau se vaporise, il se couvre de pellicules d'une saveur agréable. Le lait recueilli à la fin de la traite est le plus crémeux. Le lait des vaches qui paissent en liberté est supérieur à celui des animaux qui ne quittent pas l'étable.

IV. Conservation.

La propreté des ustensiles et des endroits où l'on remise le lait, est de la plus grande importance. Le lait est conservé dans des vases de fer étamés ou émaillés, de grès ou de terre cuite. Les récipients sont placés dans des endroits frais.

Un lait fraîchement trait, se conserve plus longtemps qu'un lait extrait de la veille ou cahoté pendant plusieurs heures à toutes les températures. On ne doit jamais faire usage de vases de cuivre pur, de zinc, de fer galvanisé, de plomb, parce que ces métaux s'oxyderaient par l'acidité du lait et produiraient des sels nuisibles, plus ou moins solubles.

Pour assurer au lait une longue conservation, on a recours aux procédés suivants :

1° Stérilisation,
2° Pasteurisation,
3° Condensation.
4° Congélation.

1° La stérilisation. La stérilisation a pour but de détruire tous les germes que le lait peut contenir ; elle demande une température de 120 à 150 degrés C. Voici comment on procède pour stériliser du lait : dans une marmite ordinaire, on place des flacons de lait ; on verse de l'eau jusqu'à ce que son niveau atteigne celui du lait dans les bouteilles. Pour empêcher le contact des flacons avec le fond de la marmite et les maintenir debout, il suffit de mettre dans les interstices et en dessous un peu de paille. L'ébullition ayant duré 40 minutes environ, les bouteilles, qui sont restées ouvertes pour laisser s'évaporer la vapeur formée par l'eau contenue

dans le lait, sont immédiatement fermées à l'aide d'un bouchon bien net et passé dans l'eau bouillante. Laisser refroidir dans l'eau de l'ébullition.

Il est bon que chaque flacon ne contienne que la quantité de lait nécessaire à un repas, car le transvasement exposerait de nouveau le liquide aux influences de l'air.

Il ne faut pas confondre le point de l'ébullition du lait avec le moment où il monte, le lait peut monter sans atteindre le degré requis pour la stérilisation.

2° **Pasteurisation.** La pasteurisation est la mise en pratique de la méthode employée par Pasteur, le grand chimiste du dix-neuvième siècle.

Elle consiste à chauffer le lait à 70 et 75 degrés C, puis le refroidir brusquement pour éviter le passage lent du lait aux températures de 30 à 40 degrés, favorables à la pullulation des bactéries non détruites et à la germination des spores. La température de 70 à 75 degrés C est suffisante pour détruire le bacille tuberculeux et la plupart des microbes pathogènes, mais elle laisse subsister les saprophytes, microbes nuisibles, et un certain nombre de ferments. Ce procédé employé par les laitiers, assure la conservation temporaire du lait pour 40 heures au plus.

La pasteurisation du lait est inférieure à la stérilisation ; par contre le lait pasteurisé conserve en partie sa composition et son goût naturels. Dans tous les cas, un lait dont l'origine est certaine est préférable à tous les stérilisés ou pasteurisés, même immédiatement après la traite, parce que la chaleur modifie plus ou moins sa constitution chimique, et le lait stérilisé ou pasteurisé, a un goût différent du lait cru ; mais pour les raisons sus-indiquées, entre deux maux il faut choisir le moindre et éviter, en le stérilisant, tous les risques sérieux que comporte pour ceux qui en font usage, un lait dont on ne connaît pas l'origine.

3° **Condensation.** Le lait condensé présente la consistance du miel épais, il a toutes les qualités du lait frais et

est à peu près inaltérable, même si on le laisse longtemps, en été, au contact de l'air. Lorsqu'on veut l'employer, il convient d'y ajouter environ cinq fois son poids d'eau tiède.

La composition de ce lait correspond à celle du lait pur normal et il est certainement supérieur à beaucoup de laits additionnés d'eau et écrémé.

4° Congélation : Dans notre pays, un autre mode bien répandu pour la conservation du lait, est la congélation. Mais cette méthode ne constitue qu'un procédé d'arrêt momentané de la végétation microbienne : la stérilisation lui est certainement supérieure.

V. Causes d'altération :

Le principe de l'altération du lait, c'est la transformation du sucre en acide lactique. Les principales causes sont :

1° Les odeurs de l'air ambiant,
2° La malpropreté des ustensiles,
3° Le manque de soin dans la traite,
4° Le mélange de deux laits : vieux et frais,
5° L'action de la température très élevée ou orageuse.

Le lait aussitôt après la traite, a une température de 90 degrés C environ, il renferme toujours, quoi qu'on fasse, une foule de microbes vivants. Comme c'est un liquide excessivement favorable au développement et à la multiplication des germes, surtout à la température de la traite, on comprend que si on n'entrave pas immédiatement le développement de ces germes, ils altéreront le lait.

Les microbes qui se développent le plus rapidement sont ceux de l'acide lactique. Les microbes ont la propriété de se nourrir avec le sucre du lait, la lactose, qu'ils transforment rapidement en acide appelé acide lactique. Les acides ont la propriété de cailler le lait, par conséquent, si on n'arrête

pas cette fermentation, le lait contiendra bien vite assez d'acide lactique pour le faire cailler et le rendre impropre à la fabrication du beurre et même du fromage.

Cette altération spontanée est favorisée par une température élevée, par un temps orageux, par le mélange de lait frais et de vieux lait. Le moindre reste de lait aigri au fond des vases, est aussi cause d'altération du lait.

VI. Falsifications.

Les falsificasions principales du lait sont : l'écrémage, ou soustraction d'une partie de la crème, l'addition d'eau, de borax, d'acide salicylique, de bicarbonate de soude, ces dernières sont ajoutées au vieux lait. Ces fraudes diminuent la valeur de l'aliment. De plus, l'eau impure, introduite frauduleusement dans le lait, peut être infecté de germes morbides et propager des maladies contagieuses.

Voici comment on peut connaître les principales falsifications du lait :

1° Le lait écrémé ne produit plus entre les doigts une sensation onctueuse de graisse.

2° Le mouillage poussé trop loin donne une teinte bleuâtre ; cependant on masque cette teinte du lait mouillé par l'emploi de la fécule ou de la farine, etc... ; quelques gouttes de teinture d'iode versées dans ce lait bouilli le coloreront en bleu, s'il contient la moindre quantité de matières farineuses.

VII. Préparations au lait.

1° Panade au lait,
3° Bouillie et blanc-manger,
3° Café et chocolat au lait,
4° Féculents au lait etc.

CHAPITRE XI

LES ŒUFS

I. Composition.— II. Valeur nutritive.— III. Digestibilité.— IV. Fraîcheur (manière de la reconnaître).— V. Époque de la provision.— VI. Conservation.— VII. Types de cuisson.

I. Composition.

L'œuf frais contient en moyenne sur 100 parties :

Albumine	14.20
Matières grasses	10.90
Substances minérales	1.10
Eau	73.80

II. Valeur nutritive.

L'œuf est un aliment de premier ordre, car il renferme en matière azotée une bonne partie de son poids. Le blanc est un aliment essentiellement réparateur parce qu'il représente de l'albumine presque pure. Le jaune renferme de l'albumine et une substance huileuse ; il est donc un aliment azoté et calorifique. De plus, il contient divers sels entrant dans la constitution du corps humain.

III. Digestibilité.

L'œuf frais, à l'état cru, est très digestible ; légèrement cuit, il l'est plus encore ; cuit dur, il est fort indigeste.

Les estomacs délicats, de même que les convalescents, s'accommoderont d'œufs crus ou peu cuits. Le sel qu'on

ajoute aux œufs facilite leur dissolution. Associés à un féculent, au pain surtout, les œufs constituent un repas complet au point de vue de la nutrition.

IV. Fraîcheur.

Pour reconnaître l'état de fraîcheur d'un œuf, on le mire à la lumière, et le degré de translucidité de l'œuf indique le degré de fraîcheur. On peut aussi procéder de la façon suivante : préparer une solution de sel, dans la proportion de 10 parties d'eau pour 1 de sel ; y plonger l'œuf ; s'il est frais, il s'enfoncera lentement, mais s'il contient une grande quantité d'air, il est vieilli et surnagera.

Cette expérience est basée sur la densité et le poids des œufs. Un œuf frais est plus pesant qu'un œuf pondu depuis longtemps ; en effet, l'œuf perd chaque jour une petite quantité d'eau qui est remplacée par de l'air, de sorte que son poids diminue ; plus il est vieux, plus il est léger.

V. Époque de la provision.

En tout temps, on ne doit s'approvisionner que d'œufs frais. Les poules pondent très peu aux derniers mois de l'année. Les mois du printemps et de l'été sont les plus avantageux pour la provision, parce qu'alors on peut se les procurer à un prix raisonnable.

VI. Conservation.

Il y a plusieurs manières de conserver les œufs, mais toutes reposent sur ce même principe : les soustraire à l'action de l'air et de la chaleur.

Le mode le plus pratique de conservation des œufs est le procédé à l'eau de chaux comme suit : verser à petits intervalles 4 gallons d'eau sur une livre de chaux pour l'éteindre. Ajouter une livre de sel. Agiter souvent pendant les deux

premières heures, puis laisser reposer. Décanter sur les œufs préalablement déposés dans une jarre ou un baril. Placer ensuite le récipient dans un endroit frais. Recouvrir le tout d'un morceau de grosse toile imbibée d'une couche de chaux délayée (colle de chaux).

Les œufs doivent être bien serrés les uns contre les autres et complètement recouverts d'eau de chaux.

Une température de 40 à 45 degrés Fahrenheit, sans être absolument nécessaire, aidera beaucoup à prévenir le goût de vieux qu'ont si souvent les œufs conservés.

VII. Types de cuisson.

Les principaux types de cuisson des œufs sont les suivants : la coque, pochés, mollets, brouillés, au miroir, omelettes.

CHAPITRE XII

LES LÉGUMES

I. Classification et caractères.— II. Composition.— III. Rôle dans l'alimentation. — IV. Procédés naturels de conservation. — V. Règles relatives à la cuisson.

I. Classification des légumes.

Les légumes ou plantes alimentaires se divisent en deux catégories : les légumes féculents ou farineux, et les légumes verts ou herbacés.

1° **Féculents**	haricots, pois, lentilles,	légumineuses
	pommes de terre, carottes, navets, salsifis.	Racines ou tubercules.

Caractères des féculents : Les féculents, en général, possèdent plus de matières azotées et de matières grasses que les céréales ; ils renferment deux fois plus de fer qu'un même poids de viande et contiennent une assez forte proportion d'amidon.

Les légumineuses : Les légumineuses sont une source précieuse pour l'alimentation. Elles renferment abondam-

ment un principe azoté, la légumine, qui les rend presque aussi nourrissants que la viande. Ce sont des aliments de premier ordre pour l'homme qui travaille et fait de grandes dépenses ; il y trouve à la fois l'azote pour réparer l'usure, et les hydrates de carbone pour entretenir la chaleur vitale.

Les légumineuses ont par contre cet inconvénient, qu'elles n'accommodent pas les estomacs délicats ; car elles sont de digestion laborieuse à cause de leur enveloppe de cellulose qui traverse souvent le tube digestif sans subir de changement notable. On facilite beaucoup le travail de la digestion en enlevant cette enveloppe, et en faisant ce que l'on appelle la purée, mode qui a eu beaucoup de vogue, mais qui est aujourd'hui en baisse, parce qu'avec ces purées l'intestin refuse souvent de fonctionner, tandis que les écorces de pois ou de fèves sont pour lui un précieux adjuvant.

Les racines ou tubercules : ne contiennent qu'un aliment utile, la fécule ; ce sont des aliments nourrissants mais incomplets, qu'il faudra employer avec d'autres aliments riches en azote. La carotte est précieuse par l'iode qu'elle contient.

2° Herbacés
- Asperges, Champignons,
- Choux, Oseille,
- Tomates, Chicorée,
- Ail, Oignon, Poireau,
- Radis, Laitue.

Caractères des herbacés. Ces légumes sont pauvres en matières albuminoides et en graisse, mais ils renferment beaucoup d'eau et de matières minérales : potasse, soude, chaux, fer, soufre, etc., et divers acides. Ces légumes sont d'autant plus savoureux et digestifs qu'ils sont plus frais. La digestibilité d'un légume dépend encore du terrain d'où il provient et de son mode de culture. Un légume provenant d'un terrain léger et sablonneux sera plus savoureux et plus

digestif. Les légumes verts ou herbacés sont peu nutritifs, rafraîchissants et de facile digestion si toutefois on excepte les champignons, les oignons et les choux. Quoique très faibles en principes nutritifs, ces légumes sont pourtant indisdensables à une bonne alimentation.

II. Composition des légumes.

Comme nous l'avons vu ci-dessus, les légumes féculents, surtout les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles) sont très riches en principes nutritifs, tandis que les légumes herbacés ou aqueux en sont presque dépourvus ; ils renferment par contre beaucoup d'eau, des sels et des sucres.

Par le tableau ci-dessous, nous pourrons constater la teneur en diverses substances nutritives des principaux légumes associés à notre alimentation.

	Albumine	Hydrates de carbone	Graisses	Sels minéraux	Cellulose	Eau
Pois	21%	59%	1.5%	3%	4½	11.5%
Fèves.	23	55	1	2.5	6.5	12
Haricots.	20	57	2	3.5	3.5	14
Lentilles.	23	59	1	2.5	3	11.5
Pommes de terre	2	20.8	0.2	1	0.75	76
Carottes, navet, radis	1	9 (dont 7 de sucre)	0.2	1	1.4	87
Betteraves	1.3	10.	. . . . . .	1	1	86
Asperges	2	3	. . . . . .	0.5	1	93
Choux	2	5	. . . . . .	1	2	90
Choux-fleur . . .	2.5	4.5	. . . . . .	1	1	91
Oignon, ail	6	32	0.4	1.4	1.2	58
Poireau	3	6.5	. . . . . .	1.5	1.7	87
Laitue	1.6	3	. . . . . .	1	1	93
Céleri.	1	4	. . . . . .	1	1	93

III. Rôle des légumes dans l'alimentation.

Les légumes sont des aliments précieux, en raison de leurs principes rafraîchissants et de leurs propriétés nutritives. Ils apportent de la variété dans l'alimentation et, associés aux viandes, ils constituent le type d'un bon régime alimentaire ; car ils tempèrent leur action trop échauffante et excitante.

Les végétaux ont aussi leur rôle dans la digestion intestinale qu'ils régularisent et facilitent en combattant la constipation. Leur consommation doit donc être constante.

Les légumes verts ou herbacés.— Leur rôle n'est guère de nous nourrir, car ils sont peu nourrissants par eux-mêmes, mais de nous fournir les sels minéraux (soude, potasse, magnésie, etc.), sans lesquels l'organisme ne peut utiliser les farineux, les graisses et les sucres. Ces sels ont pour mission d'exciter les sécrétions cellulaires qui transforment ces aliments, et de neutraliser et d'éliminer les déchets de l'usure de l'organisme et de l'alimentation azotée. Ainsi s'explique l'influence qu'ils ont sur la santé et la vigueur, et la place importante qu'ils doivent occuper dans l'alimentation.

Les légumes féculents surtout les légumineuses, constituent, la viande exceptée, l'aliment le plus riche en albumines, en hydrates de carbone et en sels. Ce sont, comme nous l'avons déjà dit, des aliments de premier ordre pour l'homme qui travaille et fait de grandes dépenses.

Les légumineuses, suffisamment riches en albuminoïdes, sont assez pauvres en graisses, et l'addition de beurre, graisse, lard, saindoux, leur est très utile pour les rendre plus assimilables.

Les féculents, en général, font engraisser. Ils sont indispensables pour la nourriture des enfants et des convalescents, préparés en bouillies et en purées.

IV. Procédés naturels de conservation.

Une ménagère prévoyante et économe, aura toujours une réserve de légumes frais et secs qu'elle se procurera en temps opportun, quand ils sont en abondance et à bon marché, si toutefois, elle ne les cultive pas elle-même.

La plupart des légumes utilisés en cuisine sont très faciles à conserver, et ne requièrent qu'un peu d'attention de la part de la ménagère. Nous ne parlerons que des procédés naturels de conservation ; c'est généralement à la cave et au grenier, quelquefois dans une fosse pratiquée dans le sol ou en silo que se conservent les légumes.

Pommes de terre.— A l'automne, on les laisse sécher sur le sol, puis on les conserve dans une cave bien aérée, sèche et obscure. Il faut les protéger contre la gelée et la germination, qui donne aux pommes de terre un goût sucré et leur enlève leurs propriétés nutritives. On peut les étendre sur une couche de paille qui les préserve de l'humidité du sol ou sur un grillage de bois. On les retourne de temps en temps pour les empêcher de germer au printemps.

Céleri.— On conserve au céleri toutes ses racines avec une quantité de la terre d'où on le retire ; on le dépose ainsi dans une cave fraîche et suffisamment aérée, la racine enfouie dans le sable. Il est bon de le visiter de temps à autre et de l'arroser au besoin.

Oignon.— On peut étendre les oignons par couches, ne dépassant pas quatre à cinq pouces d'épaisseur, et en ayant soin de les remuer de temps en temps. Un autre moyen excellent pour les conserver, c'est de les suspendre par tresses, à la cave ou au grenier ; de cette sorte, l'air peut facilement passer à travers les bulbes et par le fait même, elles se conservent plus longtemps.

Choux.— Les choux se conservent disposés la tête en bas dans une cave ou un silo. On les recouvre de terre, de paille ou de feuilles sèches.

Carottes, navets, panais, salsifis.— La gelée fait perdre aux légumes, leurs sucs et leur saveur. On coupe leur verdure jusqu'au collet et on les dispose à la cave ou en silo dans le sable sec et fin, de façon à ce qu'ils ne se touchent pas.

Les légumes secs se conservent bien dans un sac de toile placé dans un endroit sec.

V. Règles relatives à la cuisson.

La cuisson des légumes donne lieu à quatre règles relatives à la composition intime du légume, à son âge, à la nature de l'huile essentielle qui lui donne son parfum.

1° Tous les légumes, et particulièrement les pois, les fèves, doivent être cuits dans une eau à peu près pure de sels calcaires ; de l'eau de pluie par exemple, parce que tous les végétaux contiennent des traces de légumine, et le trait caractéristique de la légumine, c'est de former avec des sels de chaux des composés insolubles.

2° Les légumes frais ou verts se mettent toujours à l'eau bouillante. L'eau bouillante coagule à la surface la faible proportion d'albumine que le légume vert renferme et forme aussi une couche plus ou moins épaisse qui s'oppose à la dissolution des principes essentiels qu'ils renferment.

Les légumes secs ou très murs, pois, fèves, haricots, se mettent à l'eau froide. Ces légumes sont formés de fécules et contiennent en outre, une forte proportion d'azote et très peu d'eau. Pour arriver à les cuire, il faut donc d'abord dissoudre l'azote qui se coagulerait sous l'action de la chaleur et empêcherait de se gonfler et de se déchirer à la cuisson. C'est pourquoi, puisque l'azote ne se dissout qu'à l'eau froide, on doit toujours mettre les légumes secs à l'eau froide. On doit même, pour aider leur cuisson, les faire tremper à l'eau

froide pendant douze heures en y ajoutant un peu de soda, (une cuillérée par chopine).

3° Les légumes d'un goût fort doivent être traités par une cuisson complète ; les légumes d'un goût fin doivent être servis un peu croquants. Ainsi, si l'on a à cuire des choux, navets, panais, tous d'un goût âcre, on donne une cuisson très complète ou même on change deux fois l'eau de cuisson. Au contraire, s'il s'agit d'un légume dont l'arome est très délicat, comme l'asperge, les petits pois et la carotte nouvelle, on s'arrêtera dès que la cuisson sera suffisante.

4° Si le légume doit rester vert, on le refroidit brusquement en le jetant à l'eau froide au sortir de la cuisson.

DIVERS TYPES DE CUISSON

1° **Légumes à l'eau de sel.**— Tous les légumes qui doivent se servir avec une sauce faite à part, et tous ceux qui doivent accompagner la viande ou s'assaisonner de son jus, se cuisent à l'eau de sel.

2° **Légumes sauce au beurre liée.**— Cette préparation se fait de deux manières : Mettre un peu de beurre frais dans une casserole, un peu de farine, de fines herbes de manière à faire un roux blanc, éteindre avec du lait ou du bouillon ; y ajouter des légumes cuits à l'eau de sel. On assaisonne et on finit par lier la sauce soit avec du lait, soit avec des jaunes d'œufs.

Les haricots verts, les fèves, les jeunes navets, les carottes, les pommes de terre, les haricots secs s'accommodent de cette manière.

Autre manière. Si l'on craint que les légumes possédant un goût fin ne perdent leur saveur à l'eau de sel, on les met cuire directement dans la sauce en procédant comme suit : Mettre dans une casserole un peu de beurre, un peu d'eau, un bouquet de persil, du sel, du poivre, puis y ajouter les

légumes pour les faire cuire à feu doux ; lier ensuite de la manière ci-haut indiquée.

Les petits pois, les asperges, les carottes nouvelles se préparent plutôt de cette manière.

3° **Légumes au jus.**— Les légumes au jus se traitent exactement comme les légumes à sauce liée, à la seule différence qu'on laisse le roux passer au blond et qu'on y ajoute du jus de viande au lieu du beurre. On omet la liaison aux jaunes d'œufs.

Les haricots verts ou secs, carottes, pommes de terre, salsifis, laitue, oignon, etc., peuvent se cuire de cette manière.

4o° **Légumes au lard.**— On fait rôtir de petits lardons dans une casserole ; lorsqu'ils sont bien transparents, on les retire et avec la graisse, on fait un roux qu'on mouille d'un peu de bouillon. On fait cuire les légumes dans cette préparation. Un peu avant de servir, on remet le lard sur les légumes. Les pommes de terre, les choux, les petits pois, les haricots, les carottes, s'accommodent bien de cette façon.

5° **Légumes frits.**— Les légumes, à l'exception des pommes de terre, qui se font cuire directement et crues, doivent être cuits à l'avance et trempés dans une pâte. Les salsifis, les choux-fleurs, les pommes de terre se font frire.

6° **Légumes sautés.**— On fait roussir du beurre ou de la graisse dans une poèle, on y fait sauter les légumes des deux côtés. Ils doivent être cuits préalablement à l'eau de sel. Les pommes de terre, les salsifis, les carottes se sautent ainsi.

7° **Légumes au gratin.**— Les légumes sont d'abord cuits à l'eau de sel puis bien égouttés ; on les assaisonne, on y ajoute une sauce béchamelle. Après les avoir masqués de cette sauce, on couvre de panure ou de chapelure et de quel-

ques noisettes de beurre. On fait gratiner au fourneau pendant 15 à 20 minutes. Les pommes de terre et les choux-fleurs sont excellents au gratin.

8° **Les légumes en purée.**— (Voir note des purées).

9° **Les légumes en salades.**— (Voir note des salades).

10° **Macédoine de légumes.**— On appelle macédoine de légumes, un mélange de petits légumes frais.

On blanchit les légumes à l'eau de sel, on les saute au beurre frais, on y ajoute du bouillon, des fines herbes, ou encore on peut les servir avec une sauce blanche. Les navets, carottes, pommes de terre nouvelles, haricots verts, petits pois, fèves, asperges, choux-fleurs, tous les légumes possibles entrent dans une macédoine, pourvu qu'ils soient jeunes et tendres.

CHAPITRE XIII

LES SAUCES

I. Utilité. — II. Base : Jus et roux. — III. Liaison. — IV. Sauces types.

Les sauces sont des émulsions de corps gras additionnés d'assaisonnements ou de condiments ; elles entrent dans des combinaisons culinaires très nombreuses ; on peut toutefois les répartir en deux groupes, selon qu'elles se préparent à chaud ou à froid ; le beurre et les graisses s'emploient dans les premières, l'huile entre dans les autres.

Pour favoriser l'émulsion de la graisse dans une sauce chaude, on y ajoute presque toujours de la farine ou un féculent, qui se caramélise, et on mouille avec de l'eau ou du bouillon.

L'émulsion des sauces préparées à froid est moins complète qu'à chaud. Elles sont aussi de digestion plus difficile.

I. Utilité.

Les sauces excitent l'appétit, plaisent au goût, mais hélas ! ne conviennent pas toujours à l'estomac. Il est à conseiller de ne pas faire abus des sauces même simples, surtout de celles qui contiennent des substances excitantes ; cependant il faut en savoir confectionner les principales ; il n'y a pas de dîner sans un ou plusieurs plats se servant avec une sauce. Elles sont indispensables à la ménagère économe pour lui permettre d'utiliser les restes.

II. Base.

La base de toutes les sauces est le *jus* et le *roux*.

Le *jus* est un extrait de viande qui s'obtient à peu de frais. Une ménagère soigneuse utilise la moindre goutte de bouillon ou de jus ; quand elle fait un braisé ou un rôti à la casserole, elle mouille le fond après avoir retiré la viande, avec un peu d'eau bouillante et laisse cuire un instant pour qu'aucune partie du précieux extrait de viande ne soit perdu. Elle utilise les os et les parures de toutes sortes pour s'en procurer. Elle aura soin de mettre à part les jus provenant de viande blanche et ceux de viande rouge : les premiers servant aux sauces blanches et blondes ; les seconds aux autres sauces.

Le *roux* est un mélange de farine, de beurre ou de graisse en proportions égales. La préparation d'un roux repose essentiellement sur le pouvoir qu'à l'amidon de la farine de se gonfler sous l'influence de la chaleur et du liquide.

Il y a trois sortes de roux : le roux blanc, le roux blond, le roux brun. Voici comment on les prépare : On fait fondre dans une casserole du beurre ou de la graisse, on lui incorpore de la farine qu'on laisse cuire en remuant constamment pour éviter qu'il ne s'attache et prenne goût de brûlé. Si on retire la casserole du feu avant que la farine ait pris couleur, on obtient un roux blanc ; si on attend qu'elle ait une légère teinte, on a un roux blond ; et si on la laisse jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur foncée, presque chocolat, on a un roux brun.

La consistance de la sauce varie proportionnellement à la quantité de farine et de liquide employés.

Sauce claire : 1 c. à table de farine, 1 c. à table de beurre ou de graisse, 1 tasse de liquide.

Sauce moyenne : 2 c. à table de farine, 2 c. à table de beurre ou de graisse, 1 tasse de liquide.

Sauce épaisse : 3 c. à table de farine, 3 c. à table de beurre, ou de graisse, 1 tasse de liquide.

III. Liaison.

La liaison est une opération qui a pour but de rendre les sauces onctueuses, épaisses et savoureuses, en mêlant de façon parfaite tout ce qui compose l'assaisonnement. On peut lier les sauces à la farine blanche, à la farine grillée, à la fécule de maïs, de riz, de pomme de terre, au beurre et à la farine, à l'œuf, à la crème.

La sauce liée avec la fécule de pomme de terre est plus facile à digérer que la sauce ordinaire préparée avec un roux de farine et de beurre ; mais il semble utile de rappeler qu'une sauce faite avec de la fécule de pomme de terre ne peut être réchauffée, et que même si l'on remue trop le mets dans lequel elle est employée, ou qu'elle reste trop longtemps sur le feu, elle tourne, c'est-à-dire, que la sauce s'éclaircit tout à coup. Il est bon de n'employer la fécule dans une sauce que lorsqu'elle doit être servie tout de suite, ou lorsqu'elle se trouverait trop claire au moment de servir.

IV. Sauces types.

Chaudes	*Blanches*	A l'eau et au beurre Au lait : Béchamel A la poulette La blanquette, etc.
	Brunes	Sauce espagnole, etc.
	A base de beurre	A la maître d'hôtel, etc.
Froides	Sauce vinaigrette Sauce mayonnaise, etc.	

SAUCES CHAUDES

Sauces blanches.

Les sauces blanches se font à l'eau et au beurre, au lait, au bouillon de viande, au bouillon de légumes et au bouillon de poisson. Elles prennent le nom de la garniture ou des goûts qu'on y ajoute.

a) **Sauce blanche à l'eau et au beurre :** Faire fondre le beurre dans une casserole sans le roussir, y incorporer la farine, mouiller avec le liquide chaud. Il faut laisser cuire un peu les sauces, mais doucement sur un petit feu en surveillant et remuant de temps en temps avec une cuillère pour empêcher les sauces de prendre au fond. Il semble fort utile de rappeler qu'une sauce trop remuée ou laissée sur le feu après la liaison, tourne, s'éclaircit tout à coup. En général, 12 à 15 minutes de cuisson suffisent après la liaison. La première condition d'une bonne sauce, c'est de n'employer que du bon beurre.

b) **Sauce blanche au lait : Béchamel :** Faire fondre le beurre comme pour la sauce blanche à l'eau, y ajouter la farine et mélanger. Verser peu à peu le lait chaud en tournant toujours ; y mettre jus d'oignon, assaisonnements et fines herbes et tourner sans laisser bouillir. On peut aussi faire la sauce béchamelle avec moitié bouillon et moitié lait.

c) **Sauce à la poulette :** Si à la sauce béchamelle, on ajoute un ou deux jaunes d'œufs battus et un peu de crème, on obtient la sauce à la poulette.

d) **La blanquette :** La blanquette est une sauce blanche qui accompagne généralement les viandes blanches et délicates telles que celles de veau, d'agneau et de volaille.

Une deuxième manière un peu plus économique de faire les sauces consiste à délayer la farine avec de l'eau froide ou du lait froid suivant la sauce à faire et à la verser dans le liquide bouillant ; mélanger en remuant sur le feu, assaisonner, ajouter un morceau de beurre frais et laisser cuire

quelques minutes. Il faut toujours conserver les proportions indiquées ci-dessus. Si les sauces sont plus économiques que les roux, elles sont par contre, moins agréables au goût.

SAUCES BRUNES

Sauce espagnole : la sauce brune la plus connue est la sauce espagnole. On la prépare avec un roux que l'on mouille de bouillon, de jus ou d'extrait de viande dilué de façon à en doubler ou quadrupler le volume suivant le besoin. Après l'addition des condiments, on la soumet à un feu doux, jusqu'à réduction de moitié environ. On remue de temps en temps pour éviter qu'elle ne s'attache.

SAUCES A BASE DE BEURRE

Le beurre sert de base à plusieurs sauces ; il importe de le cuisiner le moins possible, car il perd ainsi de sa digestibilité.

Sauce à la maître d'hôtel : C'est tout simplement du beurre auquel on ajoute du persil haché très fin, du sel et du poivre, un filet de vinaigre ou de jus de citron. Elle se fait dans les proportions suivantes : 2 c. à table de beurre défait en crème avec 1 c. à thé de persil haché et ½ c. à table de jus de citron.

SAUCES FROIDES

Sauce vinaigrette : Elle se prépare souvent par le convive lui-même, dans sa propre assiette ; elle consiste en un mélange d'huile et de vinaigre additionné de sel, de poivre, parfois de moutarde. De toutes les sauces, c'est la moins bien émulsionnée. Cette sauce sert d'un excellent assaisonnement des salades

Sauce mayonnaise :— On dit qu'une mayonnaise est réussie quand son émulsion est complète sans huile libre, consistante et homogène. L'égalité de température des produits employés à sa confection semble une condition favorable au succès de l'opération ; avec un jaune d'œuf tiède et de l'huile froide, par exemple, celle-ci s'émulsionne mal, au début au moins ; il conviendra donc de placer quelques heures d'avance, au même endroit les ingrédients nécessaires à la préparation.

On a remarqué aussi que l'émulsion est facilitée par la présence dans la masse à fouetter, de poivre, de moutarde, etc. ; en conséquence, avant toute addition d'huile, on incorporera intimement, au jaune d'œuf, les condiments jugés nécessaires. Pour réussir une mayonnaise à coup sûr, il faut et il suffit, que le jaune d'œuf retienne un peu de blanc. On doit donc bien se garder de séparer complètement le jaune du blanc.

La réussite sera aussi assurée si l'huile est versée goutte à goutte dans le mélange énergiquement fouetté. Il se vend un fouet spécial muni d'un entonnoir à robinet qui laisse égoutter l'huile aussi lentement qu'on le désire.

La quantité de vinaigre (1 c. à café par jaune d'œuf) s'ajoute vers la fin, de préférence en plusieurs fois.

———

CHAPITRE XIV

BOUILLON OU CONSOMMÉ

I. Nature.— II. Valeur alimentaire.— III. Catégorie de viande.— IV. Conditions de succès.— V. Écume.— VI. Mise des légumes.— VII. Durée de cuisson.— VIII. Conservation.— XI. Usage.

I. Nature.

Le **bouillon** n'est autre chose que la dissolution dans l'eau des diverses substances solubles de la viande. Plus cette dissolution est complète, meilleur est le bouillon. En d'autres termes, on peut dire que le bouillon c'est le liquide qui reste après l'extraction entière ou presque entière des sucs de la viande.

La **consommé**, c'est le bouillon réduit par une cuisson prolongée, et l'on peut dire encore que le bouillon, c'est le consommé auquel on a ajouté de l'eau; consommé dit donc plus que bouillon.

Une première condition à remplir est de ne pas entraver le pouvoir dissolvant de l'eau. Or, la viande est tout imprégnée d'albumine, soluble dans l'eau froide ou légèrement chaude, mais coagulable dans l'eau bouillante. Si cette albumine vient brusquement à durcir dans l'épaisseur de la viande, celle-ci ne peut plus céder son jus à l'eau. Les substances savoureuses, retenues en place par l'albumine coagulée, restent dans la viande, sans parvenir à se dissou-

dre dans le liquide. Le bouillon est alors défectueux ; il manque de saveur et de qualités nutritives.

La viande doit être mise dans l'eau froide et la température doit s'élever avec lenteur, afin que les substances solubles aient le temps de se dissoudre avant que l'albumine soit coagulée.

On peut donc préparer le bouillon de deux manières : à l'eau froide et à l'eau chaude. Le dernier procédé coagule l'albumine dans la viande et y retient par conséquent le jus qui doit donner la saveur au bouillon ; dans ce cas, le bouilli est nutritif, mais le bouillon n'a pas de saveur. L'eau chaude a encore l'avantage de faire monter rapidement l'écume à la surface du liquide, et le bouillon est plus limpide. Dans le procédé à l'eau froide, l'albumine de la viande se dissout dans l'eau ; le bouillon a une plus grande valeur nutritive, mais par contre on obtient un bouilli moins savoureux et peu nourrissant.

Si on veut obtenir un repas de famille, le mode de préparation n'est pas le même que celui où il est destiné à un malade, un convalescent, un vieillard, un enfant. Cette variété de destinations nous indique donc que le bouillon ou consommé est tout à la fois un aliment et un médicament. Le bon sens populaire l'a, du reste, classé dans cette catégorie depuis fort longtemps.

II. Valeur alimentaire.

Ainsi que leur nom l'indique, les bouillons résultent de l'action de l'eau bouillante sur des matières alimentaires. Suivant la nature de ces dernières, on distingue les *bouillons maigres* et les *bouillons gras*.

La composition des bouillons dépend des substances dissoutes avant et pendant l'ébullition. Avant l'ébullition, l'eau dissout de l'albumine, du sucre et des sels ; pendant l'ébullition, la partie de l'albumine peptonisée et la partie de l'amidon transformée en dextrine. A côté des

principes dissous, l'eau tient en suspension tout ce qui a été finement divisé, comme l'amidon, les graisses, etc.

Dès lors le bouillon est une *boisson* par son eau et un *aliment* par ses principes immédiats dissous ou en suspension.

Selon Martinet, le bouillon *a une valeur nutritive très réduite ;* il a été constaté que 1000 grammes ou un litre de bouillon équivaut à 40 grammes de viande.

Le bouillon a, en revanche, *une action excitante marquée sur les sécrétions gastriques.* La partie alimentaire apporte plus à l'estomac qu'elle ne lui demande ; non seulement elle contient des diastases, mais elle en favorise la sécrétion ; elle amorce même celle-ci spécialement dans le sens de l'aliment dont elle provient : elle constitue, par suite, *le premier mouvement de sa digestion.*

Au point de vue hygiénique, le bouillon est donc le *digestif par excellence ;* son action stimulante est d'autant plus utile que l'estomac est plus faible, soit par tempérament, soit par suite de fatigue, de maladie ou de vieillesse.

III. Catégories de viande.

Les morceaux de viande employés pour le bouillon sont ceux de la 3e et de la 4e catégorie : flanchet, bavette d'aloyau jarret et gigot. On peut aussi ajouter des carcasses et des débris de volailles, des os à la moelle, gésiers et pattes de poules, des parures de viande.

IV. Conditions de succès.

Pour obtenir un bon bouillon, il faut que la viande soit très fraîche. C'est là une condition essentielle, car l'arome de la viande, quel qu'il soit, se communique au bouillon avec une extrême facilité.

Après avoir lavé la viande, la placer dans une marmite, assez grande pour que la quantité d'eau la remplisse aux

¾ seulement afin de laisser place à l'ébullition ; mettre environ 1 pinte d'eau froide par livre de viande pour obtenir le bouillon, et 2 pintes pour le consommé. Laisser chauffer doucement pour détendre les fibres musculaires et dissoudre la matière gélatineuse. Dès que le liquide est chaud, il faut se garder de le faire bouillir à gros bouillons, parce que le bouillon de la viande doit son arome à une substance fort volatile (l'osmazôme) qui se dissipe promptement à l'ébullition. Si le bouillon bout en tumulte, sans ménagement aucun, l'arome disparait entraîné par la vapeur.

V. Écume.

On doit remuer le bouillon de temps en temps avec l'écumoire en soulevant la viande pour faire monter l'écume. Pour avoir un bouillon clair, il est nécessaire d'écumer plusieurs fois ; on facilite cette opération, en ajoutant au bouillon en ébullition, quelques cuillérées d'eau froide.

L'écume n'est pas mauvaise ; on peut ou l'enlever ou la laisser dans le bouillon comme élément nutritif. Si on l'enlève, c'est dans le simple but de propreté et de bel aspect. Le regard a ses exigences tout comme l'odorat et le goût.

VI. Mise des légumes.

Les légumes ajoutés au bouillon sont : céleri, poireau, carottes, navet, oignon que l'on pique de 2 ou 3 clous de girofle selon le goût, de même qu'un bouquet garni.

On met les légumes lorsque le liquide est net et ne donne plus d'écume. Si on les mettait au début, l'écume retenue au milieu de la masse des légumes, ne pourrait plus monter à la surface et s'y amasser ; on aurait donc de la peine à rendre le bouillon clair. Il faut de plus attendre pour ajouter les légumes que l'eau ait bouilli pendant 15 à 20 minutes, c'est-à-dire le temps nécessaire pour laisser déposer

le calcaire que l'eau pourrait contenir et qui empêcherait la cuisson complète des légumes.

Après la mise des légumes, il se forme encore un peu d'écume sur le bouillon, il faut l'enlever ; puis diminuer le feu, couvrir la marmite en ménageant une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper et empêcher ainsi le bouillon de cuire trop fort, il doit simplement mijoter.

VII. Durée de cuisson.

Il faut au moins 3 heures de cuisson, pour le bouillon, à partir du moment où l'ébullition a repris après la mise des légumes. La durée de cuisson du consommé doit être de 8 à 10 heures. (On profite d'une journée de gros feu : lavage, repassage, etc...)

VIII. Conservation.

Le bouillon ou le consommé étant à point, on enlève la viande, les os et les légumes, car sans cette précaution, le bouillon s'aigrirait rapidement ; on le dégraisse et on le passe au tamis. On le garde dans un lieu frais.

IX. Usage.

On se sert du bouillon ou du consommé pour les soupes, les potages, les sauces et pour relever la saveur des dessertes, etc.

SOUPES ET POTAGES

I. Valeur nutritive.— II. Leur différence.— III. Remarques générales.

I. Valeur nutritive.

La question de savoir si le potage et la soupe sont nourrissants ou non, a soulevé bien des discussions inutiles ; au lieu d'analyser leur composition, on n'a qu'à considérer le rôle que doivent remplir le consommé, le potage et la soupe. Le consommé n'est autre chose qu'un apéritif légèrement tonique ; le potage toujours compliqué de plusieurs adjonctions est généralement destiné à surexciter l'appétit et par suite à prédisposer le convive aux succulences du dîner qu'il précède. La soupe est aussi un aliment nourrissant, elle réunit en effet, les qualités nutritives d'un aliment complet ; principes albuminoïdes, hydrates de carbone, corps gras.

II. Leur différence.

On se demande souvent la différence qu'il y a entre soupe et potage. Trancher la question semble assez difficile puisque les théories elles-mêmes diffèrent d'opinion sur ce point. Auguste Colombié définit le potage un mets assez compliqué renfermant plusieurs éléments qui, ayant été cuits séparément, sont réunis après diverses manipulations pour constituer un coulis. La soupe est par sa composition un potage plus simple, formé d'un ou de plusieurs légumes et d'un corps gras tels que la soupe aux choux, aux poireaux, aux haricots à l'oseille, à l'oignon, etc... Le mot potage s'applique encore au bouillon dans lequel entrent des pâtes d'Italie, du vermicelle, du tapioca, etc.

Les potages se classent en deux catégories : les *gras* à base de bouillon de viande ; les *maigres* à base de bouillon de poisson ou de légumes, de lait ou d'eau.

D'ailleurs, quelle que soit l'acception que l'on accorde au terme, il est incontestable que le potage offre une valeur vraiment appréciable soit comme aliment soit comme apéritif.

III. Remarques générales.

a) Une soupe ou un potage est à point quand tous les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien liés et ne surnagent pas.

b) Pour passer les potages, on les verse dans une passoire disposée au-dessus d'une autre marmite, puis on écrase à l'aide du pilon. On passe souvent les potages aux pois, aux fèves, aux navets, etc...

c) Tous les potages peuvent se faire avec du bouillon. A tous également on peut ajouter une liaison, c'est-à-dire 1 ou 2 jaunes d'œufs délayés avec un peu de crème ou de lait frais ; cette adjonction rend le potage plus fin, plus nourrissant, mais aussi plus coûteux.

Les variétés de soupes et de potages sont très nombreuses ; cependant ils sont presque tous faits d'après le même principe : enrichir l'eau de l'arome, de la saveur et des propriétés dont sont doués la viande ou les légumes qui les composent.

POT-AU-FEU

I. Qualités et valeur.— II. Choix du morceau de viande.— III. Mode de préparation.— IV. Eau de cuisson.— V. Moyen de le rendre plus nutritif.

I. Qualités et valeur.

Le pot-au-feu est un mets éminemment national, la base de toute cuisine rationnelle. Il contient en effet tous les

éléments nécessaires à la composition d'un repas : soupe, viande, légumes. C'est la nourriture la plus substantielle de l'ouvrier, c'est une nourriture saine, qui apaise promptement la faim et se digère assez bien.

II. Choix du morceau de viande.

Pour obtenir un bon pot-au-feu ou bouilli, il importe de bien choisir son morceau de viande, car il se présente sur la table au repas du midi. Il faut donc une viande tendre et succulente. Les morceaux généralement employés sont : l'épaule, les plates-côtes, le tendron de poitrine et la culotte, morceaux qui donnent à la fois de bons bouillons et un bon bouilli.

III. Mode de préparation.

Mettre sur le feu, une marmite profonde à moitié remplie d'eau ; lorsqu'elle bout, y ajouter le morceau de bœuf qui doit être d'environ 3 à 4 livres. Il faut employer autant de livres de viande que l'on désire de pintes de liquide quand le pot-au-feu est terminé : ce qui exige le double de la quantité d'eau en le mettant au feu.

Les légumes dont on garnit le pot-au-feu sont : carottes, navets, panais, poireaux, oignons, céleri et choux. Il ne faut pas croire que les légumes ôtent de la force et de la qualité au bouillon, au contraire, ils concourent à rendre le pot-au-feu succulent. Les légumes pour le pot-au-feu, comme pour le bouillon, ne devront être mis qu'après une ébullition de 15 à 20 minutes, et quand le bouillon est écumé. Le chou se met plus tard ; car il est moins long à cuire ; deux heures lui suffisent. Une chose essentielle qu'il ne faut pas oublier, c'est que le chou doit être blanchi avant d'être mis dans le pot-au-feu, si l'on veut éviter l'odeur de soufre qu'il répand sans cette précaution. Quelquefois, on ne met que la moitié d'un chou et l'on coupe l'autre partie en minces lanières, ce qui rend le bouillon plus substantiel.

IV. Eau de cuisson.

Il est très important de mettre la viande dans l'eau en ébullition ; car, d'après un principe fondamental, les tissus se contractent immédiatement dans l'eau bouillante, alors les sucs de la viande ne pouvant se dégager, on aura un excellent bouilli. Le temps généralement employé pour la cuisson est de 4 à 5 heures.

V. Moyens de rendre le pot-au-feu plus nutritif.

Si l'on veut avoir un bon potage nutritif, deux heures avant la parfaite cuisson, on ajoute de l'orge perlé ou si l'on préfère du vermicelle ou du riz ; il ne faut mettre ces derniers qu'une demi-heure avant la fin de la cuisson. Le sel s'ajoute vers le milieu de la cuisson parce que, mis au début il contribuerait à la dissolution trop hâtive des sucs nutritifs. Pour avoir du bouillon bien clair, il faut permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

CHAPITRE XV

I. Les restes.— II. Les salades.— III. Les gratins.— IV. Les purées. V. Les entremets.— VI. Les desserts.

I. Art d'accommoder les restes.

A chaque repas, il y a presque toujours des restes, et ces restes doivent être utilisés, alors même qu'ils ne se composeraient que de quelques légumes ou de simples croûtes de pain. Dans une maison bien tenue, rien ne se perd ; la ménagère et les enfants doivent avoir horreur du gaspillage. Tirer parti de toutes choses, c'est respecter les fruits du travail.

Oui, c'est tout un art, que de savoir utiliser les restes, art plus difficile que de confectionner un plat nouveau. On doit pouvoir préparer, grâce aux ressources offertes par l'assaisonnement et le mode de service, un mets présentable, et même appétissant, avec les débris qu'à première vue on serait tenté de rejeter.

Différentes manières d'apprêter les restes de :

Légumes	en sauce, au gratin, en croquettes, etc	**Poissons**	gâteau, pouding, à la Béchamel, et au gratin, etc.
Viandes	hachis, gâteau, ragoût, miroton, boulettes, rissoles, blanquette, salade, etc.	**Pain**	panade, poudings, crêpes, chapelure, etc.

Toutes ces recettes sont indiquées dans les menus inclus dans le présent volume.

II. Les salades.

Une salade est un mets généralement composé de divers légumes crus ou cuits, mais froids, assaisonnés d'huile, de crème, de vinaigre ou d'autres condiments au goût.

Salades proprement dites : Les salades proprement dites sont des plantes potagères que l'on mange crues ; les principales sont ; la laitue, les épinards, la chicorée, le céleri, le cresson, la dent-de-lion. Souvent on ajoute à l'assaisonnement ordinaire des herbes aromatiques : cerfeuil cru, ciboule, marjolaine, thym cru, qu'on désigne sous le nom de *fournitures.*

Les salades accompagnent agréablement les rôtis. Quand on les digère bien, elles sont d'un salutaire effet.

Salades de légumes : Presque tous les légumes cuits peuvent se mettre en salade, isolés ou mélangés. La salade de *pomme de terre,* cuites préalablement avec la pelure, demande à être mouillée de bouillon ou d'eau avant de recevoir l'assaisonnement.

Le *chou-fleur,* les *haricots,* cuits à l'eau, sont excellents en salade.

Le *chou-rouge,* simplement blanchi et coupé en travers en petites bandes, est également très bon.

Les *tomates* se mettent crues en salade.

Les *betteraves,* cuites font une excellente salade, de même que les concombres dégorgés au sel.

Salades diverses : De même que les légumes, les fruits, les viandes et les poissons, etc., peuvent se mettre en salade.

Le *bœuf* en salade, tout comme les pommes de terre, doit être mouillé de bouillon, on le prépare assez longtemps d'avance.

Le *poules*, le *veau* et le *porc frais* font d'excellentes salades.

Les *œufs durs* se mangent en salade, soient seuls, soient comme garniture.

On fait des salades de *harengs*, de *saumon*, de *maquereau* et de *homard*, etc.

Voici comment on dresse une salade de ce genre : On garnit un plat creux de feuilles de laitue assaisonnées, on fait une couronne avec les morceaux de viande ou de poisson ; au milieu, on dispose des cœurs de laitue, des filets de harengs, des quartiers d'œufs durs assaisonnés ; enfin autour de la couronne on met de la sauce mayonnaise.

La composition et la disposition de ces salades peuvent varier à l'infini. On les saupoudre quelquefois de cerfeuil haché fin ; certaines personnes assaisonnent leur salade avec de l'oignon, de l'échalotte et y ajoutent même du fromage.

Dans tous les cas, la qualité d'une salade dépend surtout du soin que l'on a apporté à choisir les assaisonnements.

III. Les gratins.

Les gratins sont des manières d'apprêter certains plats de légumes, de viande et de poisson, lesquels sont liés d'une sauce et assaisonnés au goût. On saupoudre ensuite le dessus du plat de chapelure ou de panure et même de fromage râpé ; quand le fromage est supprimé, on parsème le dessus du plat de quelques noisettes de beurre. On met ces plats au fourneau chaud pour colorer la surface du mets et y former une croûte bien dorée qui est dite **gratinée.**

IV. Les purées.

Une purée, c'est une bouillie obtenue de la pulpe exprimée des légumes frais ou secs.

Les purées les plus ordinaires sont faites de légumes. Il en existe de deux sortes : les purées pour les potages et les

purées pour les entremets ; celles-ci servent aussi de garnitures. Les premières doivent être liquides, tandis que les secondes sont plus consistantes. Les deux se traitent exactement de la même manière.

Les purées se préparent surtout avec les légumes suffisamment féculents ou ayant une pulpe assez charnue pour éviter toute autre liaison. On peut même leur adjoindre des jaunes d'œufs, ce qui les rend plus onctueuses, mais plus coûteuses aussi.

On peut obtenir une purée avec des fruits ; quand les fruits sont réduits en purée et forment un mélange assez épais avec le sucre dans lequel ils ont bouilli, ils prennent le nom de marmelades. Les fruits acides sont plus particulièrement employés pour les marmelades.

Il est assez difficile de bien faire les purées ; si aisée qu'en puisse paraître la préparation. Voici quelques indications très simples en elles-mêmes, mais négligées fort souvent, et dont la mise en pratique conduit au succès.

a) Après avoir fait cuire les légumes à l'eau de sel, les passer au tamis ou au pressoir et non les écraser avec le pilon.

b) Le tamis doit être placé sur un plat creux de même dimension à peu près que le tamis.

c) Le " champignon " ou pilon doit être de bois très dur.

d) L'opération doit être conduite le plus rapidement possible en observant de ne pas laisser refroidir les aliments ainsi traités, qui deviendraient dès lors plus difficiles à passer.

e) Mettre la marmite contenant l'aliment au coin du poêle ; ajouter le liquide chaud ; fouetter énergiquement la préparation avec une cuillère de bois dur ; plus la purée est battue, plus elle est blanche, et plus elle est légère. La conserver au chaud.

La purée de pomme de terre accompagne une viande à l'étuvée, des croquettes de viande, des saucisses, du foie en sauce, etc...

V. Entremets.

On donne le nom d'entremets aux différentes préparations culinaires que l'on sert sur la table en même temps que le rôti, ou séparément, à sa suite. Actuellement on n'a guère conservé ce nom qu'aux entremets sucrés, dont le rôle, dans un repas ordonné, consiste à séparer le premier service du second. Dans la pratique courante, les entremets de légumes se servent immédiatement après le rôti et la salade qui l'accompagne, tandis que les entremets sucrés précèdent le fromage et le dessert. Les entremets sucrés les plus courants sont : les omelettes sucrées ou aux confitures, les soufflés, les œufs à la neige, les crèmes, les mousses, les charlottes, les beignets divers, les gâteaux de féculents et de fruits, les sorbets, les glaces, etc...

VI. Desserts.

Les desserts diffèrent des entremets en ce qu'ils terminent le dîner. Ils se composent généralement de fromage, de pâtisseries légères, de confitures, de bonbons, de fruits, etc...

Leur utilité.

Les desserts rendent de réels services dans l'alimentation. Ils ornent la table et égaient le repas. Lorsque ces mets se composent de lait, de farine et d'œufs, ils apportent un complément utile de matières azotées aux menus maigres. De plus, le sucre qui les accompagne est un aliment calorifique. Dans les familles aisées comme dans les ménages plus modestes, la ménagère doit s'efforcer de rendre ces plats le moins cher possible, sans toutefois les priver de propriétés nutritives ou solides ; le bon goût est souvent communiqué au dessert par les aromates dont quelques-uns sont d'un prix nul et insignifiant. Ainsi quelques gouttes de café noir et fort aromatisent très agréablement les crèmes, comme le zeste des oranges ou des citrons donne aux crèmes, aux gâteaux et aux compotes un goût et un parfum délicieux.

CHAPITRE XVI

MENUS (PREMIERE ANNÉE)

(Calculés pour 8 ou 10 personnes)

DINER

1° Soupe à la Julienne.
2° Desserte de viande aux tomates.
3° Bifteck à la poêle.
4° Pommes de terre au naturel.
5° Salade de saison (laitue et concombre).
6° Pouding au riz.
7° Thé.

1° SOUPE A LA JULIENNE

Ingrédients :

1 pot de consommé	1 pinte d'eau
¼ de chou	2 carottes
1 morceau de navet	1 poireau
1 panais	2 ou 3 bâtons céleri.
Assaisonnement.	

Mode de préparation :

Préparer les légumes en lanières, faire blanchir dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Faire chauffer le con-

sommé et l'eau, y mettre les légumes jusqu'à parfaite cuisson, assaisonner au goût.

2° DESSERTE DE VIANDE AUX TOMATES

Ingrédients :

Reste de viande
½ boîte de tomates
Feuilles de laurier
1 oignon
Reste de bouillon ou de sauce
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper la viande en carrelets ; la mettre dans une poêle, y ajouter l'oignon haché, les tomates, le reste de sauce ou de bouillon, feuilles de laurier. Assaisonner. Laisser mijoter le tout de ¾ d'heure à 1 heure. Servir très chaud.

3° (a) BIFTECK A LA POÊLE

Ingrédients :

1½ à 2 livres de bifteck
1 once de beurre
Sel et poivre

Mode de préparation :

Mettre beurre gros comme une noisette dans une poêle sur un feu vif ; le laisser roussir, y déposer le bifteck, le faire saisir, retourner, faire cuire au goût. Assaisonner de sel et de poivre ; ne pas piquer le bifteck pendant la cuisson. Servir sur un plat chaud. Couvrir de bon beurre, ou faire une sauce de la manière suivante : Faire roussir une once de beurre ; éteindre avec une demi-tasse de thé ou d'eau ;

assaisonner. Cette dernière méthode est plus économique, mais la première est plus digestible.

3° (b) BIFTECK SUR LE GRIL

Mettre cuire le bifteck sur un gril graissé et chauffé à l'avance afin que le bifteck soit saisi, qu'il conserve son jus et que la viande ne languisse pas sur le feu. On le retourne lorsqu'il commence à fumer ; on le retire dès qu'il est grillé des deux côtés. Le déposer sur un plat chaud, couvrir de bon beurre, assaisonner ; servir tout de suite. Toutes les viandes grillées doivent se manger très chaudes et saignantes, sans cela elles deviennent dures, sont moins nourrissantes et moins digestibles.

Note : Un bon bifteck se choisit dans l'aloyau, le filet ou la tranche grasse. Couper la viande en sens contraire des fibres, en faire des tranches de $\frac{3}{4}$ à 1 pouce d'épaisseur. Pour attendrir la viande on la bat, mais sans excès, avec un maillet de bois. Le temps de la cuisson varie d'après l'épaisseur du bifteck.

4° POMMES DE TERRE AU NATUREL

Ingrédients :

15 à 18 pommes de terre — Eau bouillante, Sel.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, se servir d'un couteau bien aiguisé, afin de n'enlever qu'une fine pelure, car la partie la plus féculente se trouve sous la pelure. Les mettre cuire sans l'eau *bouillante, salée.* Quand elles sont cuites, verser l'eau, mettre la casserole découverte dans le réchaud afin de faire sécher les pommes de terre et de les rendre plus farineuses.

5° SALADE DE SAISON (LAITUE ET CONCOMBRES)

(a) Laitue

Ingrédients :

Une tête de laitue, Sel et poivre
Crème épaisse ou lait caillé.

Mode de préparation :

Laver la laitue, la couper, la faire égoutter. Au moment de servir, assaisonner de sel et de poivre. Verser sur cette salade la crème ou le lait caillé.

(b) Salade de concombre

Ingrédients :

Trois concombres, sel, poivre, vinaigre au goût.

Mode de préparation :

Peler les concombres, les trancher, assaisonner de sel et de poivre et de vinaigre au goût.

6° POUDING AU RIZ

Ingrédients :

$\frac{3}{4}$ tasse de riz
1 chopine lait chaud
1 tasse de sucre
3 ou 4 œufs
1 chopine d'eau bouillante
Sel — Essence
1 tasse de lait froid
1 cuillérée à table de beurre.

Mode de préparation :

Laver le riz dans plusieurs eaux ; le faire cuire à l'eau bouillante, y mettre une pincée de sel ; après vingt minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser cuire encore un quart d'heure, retirer du feu, ajouter zeste d'orange ou muscade. Battre les œufs avec le sucre et le lait froid, réserver un ou deux blancs pour décorer ; verser le mélange dans le riz, amalgamer le tout. Déposer la préparation dans un plat creux et beurré ; parsemer le dessus de quelques noisettes de beurre, faire cuire dans un four à chaleur modérée durant une demi-heure. Retirer du fourneau ; à l'aide d'un cornet de papier, décorer d'une meringue faite avec les deux blancs d'œufs ; faire dorer au four.

Manière de faire une meringue : Monter les blancs d'œufs ; lorsqu'ils sont fermes, verser peu à peu en fouettant une cuillérée à table de sucre par blanc d'œuf ; autant que possible se mettre dans un endroit frais pour faire la meringue.

7° THÉ

Ingrédients :

2 ou 3 c. à table thé.
2 pintes eau bouillante.
2 c. à table eau froide.

Mode de préparation :

Ébouillanter la théière, y mettre le thé, l'humecter d'eau froide ; laisser reposer 3 ou 4 minutes, verser 1 chopine d'eau bouillante ; 10 minutes après, ajouter le reste de l'eau bouillante. Ne pas laisser bouillir le thé, mais le conserver très chaud.

SOUPER

1. **Pommes de terre à la poulette.**
2. **Hachis sec avec pain rôti.**
3. **Tapioca au lait.**
4. **Thé.**

1° POMMES DE TERRE A LA POULETTE

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre.
4 c. à table graisse de rôti.
4 c. à table farine.
Persil, sarriette.
1 jaune d'œuf.
1 pinte de lait.
1 oignon.
Sel, poivre.
1 tasse de crème.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les couper en rondelles, les faire cuire à eau bouillante salée, égoutter. Pendant la cuisson des pommes de terre, préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients ci-dessus. Laisser mijoter 10 à 15 minutes avant d'y ajouter le jaune d'œuf battu avec la crème. 8 à 10 minutes avant de servir, mettre les pommes de terre dans la sauce.

2° HACHIS SEC AVEC PAIN ROTI

Ingrédients :

Restes de viande.
1 oignon.
1 tasse de bouillon.
Restes de pommes de terre
Saindoux ou graisse de rôti.
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin, couper les pommes de terre en carrelets. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande ,les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement. Mettre au fourneau pendant quelques minutes. Déposer sur un plat et dresser avec carrés de pain rôti(croûtons).

3° TAPIOCA AU LAIT

Ingrédients :

1 chopine de lait.
1 tasse de tapioca.
1 chopine d'eau.
1 pincée de sel.

Mode de préparation :

Laver le tapioca et le tremper dans très peu d'eau pendant 1 heure ; faire chauffer eau et lait, y verser tapioca en pluie, brasser constamment pendant la première partie de la cuisson. Ajouter sel ; laisser cuire pendant 1½ à 2 heures. Servir avec sucre d'érable haché.

4° THÉ (page 113)

II

DINER

1° Soupe à l'orge.
2° Pot-au-feu.
3° Pommes de terre en purée.
4° Salade au chou à la crème.

5° Blanc-manger.
6° Blanc-manger aux jaunes d'œufs.
7° Crème aux œufs.

1° SOUPE A L'ORGE

Ingrédients :

1 tasse d'orge.
Bouillon du pot-au-feu.

Mode de préparation :

Laver l'orge dans plusieurs eaux. Le mettre dans le bouillon du pot-au-feu. Deux heures de cuisson.

2° POT-AU-FEU

Ingrédients :

4 livres de bœuf.
1 moyen chou.
¼ navet.
2 ou 3 bâtons céleri.
½ livre de lard.
3 ou 4 carottes.
1 poireau.
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Les morceaux que l'on prend pour le pot-au-feu sont : la plate-côte, le tendron de poitrine, la culotte. Laver la viande, la faire cuire dans l'eau en ébullition. Lorsqu'elle a bouilli 15 à 20 minutes, l'assaisonner et ajouter les légumes. La cuisson est de 3 à 4 heures. Servir la viande sur un plat ; entourer de légumes.

3° POMMES DE TERRE EN PURÉE

Ingrédients :

12 à 15 pommes de terre.
1 tasse de lait chaud.
Sel, poivre, fines herbes.
1 c. à table graisse.
Jus d'oignon.

Mode de préparation :

Faire cuire pommes de terre à eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'eau, les passer en purée ; ajouter lait chaud, battre pendant quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée blanche et légère. Ajouter la graisse fondue ; assaisonner. Déposer avec goût dans un plat.

4° SALADE AU CHOU A LA CRÈME

Ingrédients :

½ chou.
Sel, poivre.
1 tasse crème épaisse.

Mode de préparation :

Couper le chou en lanières minces, saupoudrer de sel et de poivre, laisser reposer 1 heure, égoutter. Masquer de crème, mettre dans un saladier.

5° (a) BLANC-MANGER

Ingrédients :

1 pinte de lait.
¾ de tasse sucre.
10 5 c. à table fécule de maïs.
Essence.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter la fécule de maïs délayée, le sucre. Laisser mijoter 10 minutes ; retirer du feu, ajouter l'essence. Verser dans un moule préalablement rincé à l'eau froide ; laisser prendre au frais. Démouler, décorer avec gelée brisée, crème fouettée, crème aux œufs ou confitures.

(b) BLANC-MANGER DE TROIS COULEURS

Après avoir fait le blanc-manger comme ci-dessus, le séparer en trois parties égales. Rincer le moule à l'eau froide. Mettre une partie blanche au fond ; mettre de la cochenille dans la 2e partie et la verser sur la partie blanche. Pour la troisième partie, faire dissoudre $\frac{1}{4}$ tasse cacao avec 2 c. à table d'eau bouillante, laisser bouillir 2 ou 3 minutes, le mêler à la 3e partie. Verser dans le moule. Faire prendre au frais.

6° BLANC-MANGER AUX ŒUFS

Ingrédients :

1 pinte de lait.
$\frac{3}{4}$ tasse de sucre.
Essence.
4 c. à table de fécule de maïs
2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée et le sucre. Laisser mijoter 8 à 10 minutes. Au moment de retirer, ajouter les blancs d'œufs montés, l'essence. Verser dans des moules rincés à l'eau froide. Servir avec crème aux jaunes d'œufs.

7° CRÈME AUX JAUNES D'ŒUFS

Ingrédients :

1 chopine de lait.
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre.
2 jaunes d'œufs.
2 c. à thé de fécule de maïs.
Zeste d'orange.
Essence.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée, le sucre, laisser cuire 8 à 10 minutes. Ajouter les jaunes d'œufs battus avec 1 c. à table de lait ou d'eau. Faire prendre les jaunes dans la crème sans les laisser bouillir. Retirer du feu, ajouter l'essence. Verser la crème refroidie autour du blanc-manger.

Manière de préparer la gelée pour décorer :

Mettre $\frac{1}{3}$ de tasse de gelée en poudre dans un plat creux, verser dessus 1 tasse d'eau bouillante, la brasser afin de la dissoudre. Laisser prendre au froid, briser avec un couteau ou passer dans le presse-purée. Se servir de cette gelée pour décorer le blanc-manger.

Manière de préparer la crème fouettée :

Prendre 1 tasse de crème double, c'est-à-dire de la crème de 24 heures, y ajouter 2 c. à thé de sucre, de l'essence au goût. De cette crème, décorer le blanc-manger à l'aide d'un cornet de papier.

SOUPER

1° **Plat économique.**
2° **Riz au lait.**
3° **Crêpes au pain.**

1° PLAT ÉCONOMIQUE

Ingrédients :

(A) 12 ou 15 pommes de terre 2 c. à table graisse.
1 tasse lait chaud. Jus d'oignon.
Sel, poivre, fines herbes.

Desserte de viande. 1 tasse bouillon ou sauce.
(B) 1 oignon moyen. 1 c. à table graisse de rôti.
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, en faire une bonne purée. Hacher la viande au moulin ou l'émincer ; faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, bouillon, assaisonnement ; laisser mijoter durant quelques minutes. Déposer la viande au fond d'un plat creux ; la couvrir avec la purée de pomme de terre. Décorer au goût à l'aide d'un cornet ou avec persil. Servir très chaud.

2° RIZ AU LAIT

Ingrédients :

1 chopine d'eau. 1 chopine de lait.
$\frac{3}{4}$ de tasse de riz. 1 pincée de sel.
2 c. à table fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire chauffer l'eau, ajouter le riz bien lavé, le sel, laisser cuire au bain-marie durant ½ heure, ajouter le lait chaud. Après 15 à 20 minutes, y ajouter la fécule délayée ; laisser mijoter 10 minutes. Servir avec sucre d'érable.

3° CRÊPES AU PAIN

Ingrédients :

¾ livre pain ou 1 pinte morceaux pain.
1 pinte de lait.
2 ou 3 œufs.
2 c. à thé poudre à pâte.
¼ de tasse de graisse.
1 c. à table de sel.
1 tasse de farine.
¼ de tasse de beurre.

Mode de préparation :

Mettre le pain cassé en morceaux dans un plat creux. Verser dessus 1 chopine lait chaud ; écraser à l'aide du pilon. Ajouter le reste du lait, les jaunes d'œufs battus, le sel, la farine avec la poudre à pâte. Monter les blancs d'œufs, les faire entrer légèrement dans la préparation. Faire fondre le beurre et la graisse, en mettre 1 c. à table dans une poêle, lorsqu'elle est bien chaude, y mettre de la préparation par petites cuillérées. Dorer des deux côtés. Servir très chaud avec du sirop d'érable, sucre d'érable haché ou mélasse.

III

DINER

1° Potage à la Crécy.
2° Ragoût de mouton.
3° Bifteck.
4° Pommes de terre en riz.
5° Purée de navet au gratin.
6° Salade de betteraves.
7° Blanc-manger de trois couleurs.

1° POTAGE A LA CRÉCY

Ingrédients :

1 pot consommé.	1 pinte d'eau.
$\frac{1}{4}$ de navet.	5 ou 6 carottes.
1 oignon ou 1 poireau.	Assaisonnement.
Croûtons.	

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, peler les navets, faire cuire dans eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, remettre cuire dans le bouillon chaud ; ajouter le poireau ou l'oignon haché. Lorsque les légumes sont cuits, les passer en purée dans le bouillon. Laisser mijoter 15 minutes et servir.

Croûtons — Manière de les préparer.

Beurrer ou graisser 1 ou 2 tranches de pain rassis. Couper en dés. Faire dorer au fourneau.

2° RAGOÛT DE MOUTON

Ingrédients :

2 ou 3 livres de mouton.
1 c. à table de graisse.
1 pot d'eau.
1 oignon.
Sel, poivre.
4 c. à table de farine.

Mode de préparation :

Couper la viande par petits morceaux, faire revenir dans la graisse l'oignon haché ; y mettre la viande saupoudrée de farine, la faire saisir ; assaisonner ; ajouter l'eau ; laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre ; ajouter la farine délayée ; laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir très chaud.

3° BIFTECK A LA POÈLE. (Voir page 110)

4° POMMES DE TERRE EN RIZ

Ingrédients :
12 pommes de terre.
Sel.

Mode de préparation :

Procéder comme pour les pommes de terre à l'eau salée ; lorsqu'elles sont cuites, les passer dans le presse-purée et les déposer dans un plat creux. Servir très chaud.

5° PURÉE DE NAVET AU GRATIN

Ingrédients :

1 ou 2 navets selon la grosseur.
2 c. à table de graisse de rôti. .
2 c. à table de farine.
1 tasse de lait.
Chapelure.
1 oignon.
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Cuire les navets à eau bouillante salée. Faire revenir dans la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine et le lait très chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Quand les navets sont cuits, les passer au tamis ; mettre la purée dans la sauce, assaisonner. Déposer la préparation dans un plat creux, saupoudrer de chapelure, faire gratiner au fourneau.

6° SALADE DE BETTERAVES

Ingrédients :

5 à 6 betteraves.
¼ de tasse de sucre.
1 chopine de vinaigre.
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver les betteraves, avec précaution ; avoir soin de ne pas les couper ; les faire cuire à eau bouillante. Lorsqu'elles sont cuites, les trancher au goût ; placer les betteraves dans un saladier ; assaisonner de sel et de poivre. Faire chauffer le vinaigre avec le sucre. Verser sur les betteraves et servir froid.

7° BLANC-MANGER DE TROIS COULEURS. (Voir page 118).

SOUPER

1° Purée de légumes.
2° Viande froide. Tomates.
3° Semoule à l'eau.

1° PURÉE DE LÉGUMES

Ingrédients :

18 pommes de terre.	¼ navet.
1 oignon.	2 c. à table de graisse.
1 tasse ou plus de lait chaud.	Sel, poivre.

Mode de préparation :

Cuire les pommes de terre et le navet dans de l'eau bouillante salée. Lorsque les légumes sont cuits, en faire une bonne purée. Ajouter l'oignon revenu dans la graisse et le lait chaud, le sel et le poivre. Battre le tout énergiquement durant quelques minutes. Déposer la purée avec goût dans un plat.

2° TRANCHES DE VIANDE FROIDE

Ingrédients :

Restes de bœuf, d'agneau ou de rôti de porc.

3 ou 4 tomates rouges.	Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Trancher la viande mince, la déposer avec goût sur un plat, disposer les tomates coupées en rondelles en couronne autour de la viande ; les saupoudrer de sel et de poivre. Décorer avec persil.

3° SEMOULE A L'EAU

Ingrédients :

1 pinte d'eau. ½ tasse de semoule.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, y verser la semoule en pluie ; avoir soin de brasser pendant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux. Laisser cuire pendant ½ heure ; servir chaud ou froid avec crème et sucre.

IV

DINER

1° Soupe au chou.
2° Rosbif. Sauce. Pommes de terre rôties.
3° Macédoine de légumes.
4° Pouding au pain (économique).
5° Café.

1° SOUPE AU CHOU

Ingrédients :

1½ à 2 livres gigot de bœuf ou parures de viande.
2 pots d'eau.
Sel, poivre.
½ chou, 1 poireau, 2 bâtons céleri.

Mode de préparation :

Mettre cuire la viande à l'eau froide salée ; 1 heure après, ajouter le chou haché et ébouillanté pendant 10 minutes pour ôter l'odeur de soufre, mettre les autres ingrédients, assaisonner, laisser mijoter 2 à 2½ heures.

2° ROSBIF

Ingrédients :

5 à 6 livres d'aloyau.
1 once graisse de rôti.
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Parer la viande, l'enduire de graisse, la faire saisir au fourneau, l'assaisonner. On peut ajouter de l'oignon ou du persil au goût. Pour avoir un beau rosbif, il faut au moins 5 à 6 livres d'aloyau. C'est une viande de première catégorie. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus pour l'empêcher de se dessécher. Lorsqu'on fait rôtir une grosse pièce, il est bon de l'envelopper de plusieurs tours de fort papier graissé que l'on maintient avec une ficelle. Vers la fin de la cuisson on enlève cette enveloppe et l'on fait cuire plus vivement en l'arrosant plus souvent. ¼ d'heure de cuisson par livre de viande est le temps généralement employé. Faire cuire les pommes de terre avec le rosbif.

Quelques instants avant de servir, enlever la viande et les pommes de terre ; ajouter 2 cuillérées à table farine et assez d'eau chaude pour obtenir une sauce pas trop épaisse. Passer au tamis et servir.

3° MACÉDOINE DE LÉGUMES

Ingrédients :

1 tasse de carottes.
1 tasse de navets. } Coupés avant cuisson.
1 tasse petits pois.
1 c. à table graisse de rôti.
1 tasse bon bouillon.
Persil frais ou fines herbes séchées.
1 tasse haricots ou fèves à beurre.
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper les légumes en petits carrés ou autres formes, les mettre dans de l'eau bouillante et les faire cuire séparément. (Moyen nécessaire pour conserver à ces légumes leur saveur et leur couleur respectives et pour donner à chacun la durée de cuisson qu'il lui convient). Après la cuisson, verser l'eau, faire roussir dans la poêle la graisse de rôti, y ajouter les légumes cuits, brasser le tout délicatement pour ne pas les défaire, verser le bouillon, mettre les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud.

4° POUDING AU PAIN (Économique)

Ingrédients :

1 pinte de morceaux de pain.
1 tasse de sucre.
Muscade, zeste d'orange ou de citron.
1 pinte de lait.
1 ou 2 œufs.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, le verser sur le pain, couvrir durant 8 à 10 minutes ; battre les œufs avec le sucre, les ajouter au pain, ainsi que la muscade et le zeste d'orange. Verser la préparation dans un plat beurré. Mettre un peu de beurre fondu sur le dessus. On peut ajouter à volonté quelques raisins. Faire cuire durant une demi-heure ou trois quarts d'heure.

5° CAFÉ, (clarifié)

Ingrédients :

$\frac{3}{4}$ tasse café,
1 blanc d'œuf ou 1 œuf entier.
1 cuillérée à thé eau froide.
Eau bouillante.

Mode de préparation :

Ebouillanter la cafetière, y mettre le café, le blanc d'œuf ou l'œuf entier avec l'eau froide, mêler le tout. Verser de l'eau bouillante au $\frac{1}{4}$ de la cafetière ; fermer hermétiquement. Le café doit être gardé au point de l'ébouillition, mais ne doit pas bouillir. Deux ou trois fois à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante. Pour le café ordinaire, on supprime l'œuf.

SOUPER

1° Pommes de terre à la Béchamel.
2° Pain hongrois.
3° Pouding canadienne.
4° Gruau.

1° POMMES DE TERRE À LA BECHAMEL

Ingrédients :

10 à 12 pommes de terre cuites
3 c. à table graisse,
1 pinte de lait,
1 oignon,
4 c. à table de farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine non délayée, la mêler avec la graisse et l'oignon. Eteindre avec le lait chaud mais non bouillant ; mettre le lait peu à peu afin d'éviter les grumeaux. Assaisonner de sel et de poivre ; ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ; laisser mijoter quelques minutes ; servir très chaud.

2° PAINS HONGROIS

Ingrédients :

12 pommes de terre,
1 c. à table de beurre,
1 œuf, farine,
Assaisonnement,
½ tasse de jambon,
1 oignon,
1 c. à table graisse de rôti,
Fines herbes.

Mode de préparation :

Préparer une bonne purée avec les pommes de terre, ajouter le jambon et l'œuf battu, l'oignon revenu dans la graisse de rôti ; amalgamer le tout. Faire refroidir la préparation, en façonner des boulettes, les rouler dans la farine. Faire rôtir dans la graisse, servir très chaud.

3° POUDING CANADIENNE

Ingrédients :

5 ou 6 tranches de pain.
1½ chopine de lait,
½ à ¾ livre de sucre.
1 œuf.
Muscade.

Mode de préparation :

Mettre dans un plat creux des tranches de pain beurré, puis un rang de sucre, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli aux ¾. Faire chauffer le lait, ajouter l'œuf battu, un peu de muscade ; verser sur le pain. Faire cuire au fourneau pendant 30 à 40 minutes.

4° GRUAU

Ingrédients :

2 tasses farine d'avoine,
1 pinte d'eau,
Une pincée de sel.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, ajouter le gruau, brasser afin d'éviter les grumeaux, ajouter le sel, laisser cuire ¾ d'heure à 1 heure.

V

DINER

1° Soupe aux pois.
2° Desserte de viande blanche à la purée de navet,
3° Pommes de terre en purée.
4° Crème au chou,
5° Pouding au suif, sauce.

1° SOUPE AUX POIS

Ingrédients :

1 chopine de pois,
½ livre de lard salé,
1 oignon moyen,
Persil, sel, poivre.
2 pots d'eau froide,
2 ou 3 poireaux,
2 ou 3 bâtons de céleri ou poivre de céleri.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois la veille dans l'eau froide, les laver, les faire cuire à l'eau de cuisson froide. Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les poireaux coupés en rondelles, l'oignon, le céleri hachés; à défaut de céleri, ¼ c. à thé céleri pulvérisé ; mettre le persil, le sel et le poivre. Faire cuire 3 à 4 heures.

2° RESTES DE VIANDE BLANCHE A LA PURÉE DE NAVET

Ingrédients :

Restes de veau émincés,
2 c. à table graisse de rôti,
2 tasses lait,
1 oignon,
2 c. à table farine,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Faire une sauce béchamelle de la manière suivante : Faire fondre la graisse y ajouter la farine et mélanger, verser peu à peu le lait chaud en tournant toujours ; y mettre le jus d'oignon, assaisonnement, fines herbes, tourner, laisser mijoter 10 minutes.

(On peut aussi faire la sauce avec moitié bouillon et moitié lait.) Disposer les restes de viande dans un plat, les entourer d'une couronne de navet et masquer la viande de la sauce béchamelle. Servir chaud.

PURÉE DE NAVET :

1 navet,
Sel, poivre.
2 c. à table crème ou lait chaud.

Mode de préparation :

Peler le navet, le couper, le faire cuire dans l'eau en ébullition ; quand il est cuit, jeter l'eau, écraser le navet au moyen du pilon, ajouter la crème ou le lait chaud et l'assaisonnement. Battre avec une cuillère de bois.

3° POMMES DE TERRE EN PURÉE (Voir page 117)

4° CRÈME AU CHOU

Ingrédients :

4c a table de farine

1 moyen chou,
1 chopine de lait,
2 c. à table beurre ou graisse,
Assaisonnement.
Chapelure.

Mode de préparation :

Hacher le chou, le blanchir. Mettre dans un plat creux ; assaisonner de sel et de poivre. Verser sur le chou une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Couvrir de chapelure, parsemer de quelques petites noisettes de beurre. Faire gratiner ½ heure au fourneau.

5° POUDING AU SUIF

Ingrédients :

(A) **Pate**
- 1 tasse mélasse,
- 2 c. à thé soda,
- 1 tasse suif haché,
- 1 œuf,
- Muscade,
- 1 tasse lait,
- 3 tasses farine.
- 1 tasse raisins.

(B) **Sauce**
- 1 tasse cassonade,
- 1 c. à thé beurre,
- 1 c. à table vinaigre,
- 1 chop. eau bouillante,
- Muscade,
- 2 c. à thé fécule de maïs,

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter le suif haché, l'œuf battu, la muscade. Faire la détrempe en alternant farine et lait; le raisin se met en dernier lieu après l'avoir saupoudré de farine. Mettre la préparation dans un moule graissé et fariné. Mettre cuire à la vapeur pendant 2 heures Servir avec la sauce suivante : Mettre la cassonade et les autres ingrédients dans une marmite, y verser l'eau bouillante. Laisser mijoter dix minutes; ajouter la fécule de maïs délayée. Laisser mijoter de nouveau quelques instants. Retirer du feu, ajouter de l'essence au goût.

SOUPER

1° Soupe au lait et au pain.
2° Pommes de terre au lard.
3° Pommes cuites au four.

1° SOUPE AU LAIT ET AU PAIN

Ingrédients :

2 tranches de pain rassis,
Muscade,
½ tasse sucre,
1 pinte de lait,

Mode de préparation :

Faire rôtir le pain, le couper en dés, le mettre dans la soupière ; saupoudrer de sucre, de muscade. Verser sur la préparation le lait chaud, servir immédiatement.

2° POMMES DE TERRE AU LARD

Ingrédients :

10 à 12 pommes de terre,
1 gros oignon,
1½ chopine d'eau,
Sel, poivre.
¼ livre lard,
1 c. à table farine,
1 bouquet garni,
A volonté 1 tasse purée tomate.

Mode de préparation :

Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes, jeter cette eau, le faire rôtir, faire revenir, dans

la graisse l'oignon, ajouter la farine, laisser roussir, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ou en carrelets, bouquet garni ,sel, poivre. Ajouter à volonté de la purée de tomate, laisser mijoter le tout jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre.

3° POMMES CUITES AU FOUR

Ingrédients :

10 à 12 pommes,
10 à 12 cuil. à thé sucre,
1 tasse eau bouillante.

Mode de préparation :

Laver les pommes, enlever les cœurs, les disposer dans une assiette; dans l'intérieur de chacune, mettre 1 c. à thé de sucre. Verser l'eau autour des pommes ; faire cuire dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'elles soient tendres ; avoir soin de les arroser. Servir les pommes chaudes ou froides avec l'eau de la cuisson.

VI

DINER

1° Soupe au riz,
2° Ragoût de pattes de porc,
3° Pommes de terre rôties,
4° Purée de chou-fleur.
5° Tire à la mélasse.

1° SOUPE AU RIZ

Ingrédients :

2 livres gigot de bœuf,
1 carotte,
2 poireaux,
1 morceau de navet,
2 pots d'eau,
¾ tasse de riz,
Sel, poivre, persil, cerfeuil.

Mode de préparation :

Laver la viande, la déposer dans l'eau froide salée; mettre sur le feu ; lorsqu'elle a commencé à bouillir, ajouter les légumes ; l'assaisonnement, les fines herbes. Laver le riz, le mettre dans le bouillon une demi-heure avant de servir.

2° RAGOÛT DE PATTES DE PORC

Ingrédients :

2 pattes de porc,
2 oignons,
3 pintes d'eau,
Sel, poivre,
5 c. à table farine grillée,
Fines herbes.

Mode de préparation :

Gratter les pattes, enlever les poils, ôter les ergots, les laver et les couper en morceaux. Mettre cuire dans un chaudron, ajouter de l'eau bouillante et des oignons hachés, persil, sel, poivre ; laisser bouillir jusqu'à parfaite cuisson ; ajouter de la farine grillée délayée une demi-heure avant de servir.

3° POMMES DE TERRE ROTIES

Ingrédients :

12 pommes de terre de grosseur moyenne,
2 c. à thé graisse de rôti,
Sel, poivre,
Fines herbes au goût.

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse. Éponger les pommes de terre. Faire saisir les pommes de terre, les assaisonner ; faire cuire dans un fourneau chaud ; les retourner deux ou trois fois durant la cuisson.

4° PURÉE DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

1 chou-fleur,
½ à ¾ tasse de crème,
Sel, poivre.
1 pot eau bouillante.
1 c. à table beurre ou graisse

Mode de préparation :

Faire cuire le chou-fleur dans l'eau bouillante salée durant 15 à 20 minutes ; passer au tamis ; mettre le beurre ou la graisse dans une casserole, ajouter la purée de chou-fleur, lier avec la crème, assaisonner ; servir chaud.

5° TIRE A LA MÉLASSE

Ingrédients :

2 tasses cassonade,
1 c. à table beurre,
1 tasse eau,
2 tasse mélasse,
2 c. à table vinaigre,
½ c. à thé de soda.

Mode de préparation :

Faire bouillir la cassonade, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre jusqu'à ce que la tire devienne dure en l'essayant dans l'eau. Mettre le soda passé au tamis, brasser et verser dans une lèchefrite beurrée. Laisser refroidir ; étirer et couper en morceaux.

SOUPER

1° Purée de légumes aux œufs brouillés,
2° Carottes à la Béchamel.
3° Marmelade de pomme.

1° PURÉE DE LÉGUMES AUX ŒUFS BROUILLÉS

Ingrédients :

(A)	18 pommes de terre, ½ navet, 2 c. à table graisse de rôti 1 oignon, 1 tasse lait chaud, Sel, poivre.	(B)	4 œufs, 4 c. à table lait, Sel, peu de poivre, ½ c. à table beurre,

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre et le navet dans l'eau bouillante salée. Après parfaite cuisson, les écraser avec le presse-purée. Ajouter oignon revenu dans la graisse, sel, poivre, lait chaud. Battre quelques minutes. Dresser en pyramide dans un plat. Faire une cavité au milieu, la

remplir d'œufs brouillés préparés avec les ingrédients (B) et de la manière suivante : Battre les œufs, ajouter sel, poivre, lait. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse, en remuant constamment avec une fourchette de bois.

2° CAROTTES A LA BECHAMEL

Ingrédients :

4 à 6 moyennes carottes,
4 c. à table graisse de rôti,
1 oignon,
1 pinte lait,
4 c. à table farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire cuire les carottes dans l'eau chaude salée. Lorsqu'elles sont cuites, les mettre dans une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Servir très chaud.

3° MARMELADE DE POMME

Ingrédients :

12 pommes,
1 tasse d'eau,
1 tasse de sucre,
Zeste d'orange ou de citron.

Mode de préparation :

Faire bouillir l'eau, le sucre, le zeste durant 10 minutes. Ajouter les pommes pelées et coupées en quartiers. Lorsqu'elles sont cuites, les passer en purée. Servir froid ou chaud.

VII

DINER

1° Soupe aux tomates,
2° Boulettes de viande,
3° Sauce brune,
4° Pommes de terre en vermicelle,
5° Chou braisé.
6° Bagatelle.

1° SOUPE AUX TOMATES

Ingrédients :

1 boîte tomates,
½ c. à thé soda,
1 feuille de laurier,
Sel, poivre,
1 tasse biscuits soda écrasés.
1 chopine eau bouillante,
1 oignon moyen.
Carottes et céleri à volonté,
1 pinte de lait,

Mode de préparation :

Faire bouillir les tomates, ajouter le soda, enlever l'écume, ajouter eau bouillante, carottes, céleri, oignon ; assaisonner ; laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Passer au tamis. Mettre biscuits soda écrasés dans lait bouillant et verser cette préparation dans les tomates et servir. (On peut aussi remplacer les biscuits soda par 2 c. à table fécule de maïs). Laisser jeter un bouillon, assaisonner et servir.

2° BOULETTES DE VIANDE

Ingrédients :

Restes de viande braisée ou autre,
Restes de jambon ou saucisse.
1 c. à table graisse,
1 oignon,
Sel, poivre, fines herbes.
1 tranche de pain,
2 œufs,
Panure ou chapelure.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, y ajouter les restes de viande hachés au moulin, le pain trempé et écrasé ou quelques cuillérées de purée de pomme de terre, un œuf, sel, poivre, fines herbes. Travailler cette préparation afin de la rendre plus ferme... Façonner les boulettes de la grosseur d'un petit œuf, rouler dans la farine, enduire d'un œuf battu, passer dans la panure ou la chapelure. Faire cuire dans la poêle avec de la bonne graisse ou faire cuire en pleine friture. Servir avec une sauce tomate ou sauce brune.

3° SAUCE BRUNE

Ingrédients :

2 c. à table graisse de rôti,
2 c. à table farine,
2 tasses bouillon ou eau,
1 oignon,
1 feuille de laurier,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine, laisser roussir. Eteindre avec le bouillon ou l'eau. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 20 minutes. Servir avec les boulettes.

4° POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

Ingrédients :

(Comme pour la purée de pomme de terre. Voir au 2e menu, page 117.)

Mode de préparation :

Faire une préparation comme pour les pommes de terre en purée. Avoir soin de la mettre un peu plus ferme ; les passer de nouveau dans le presse-purée.

5° CHOU BRAISÉ

Ingrédients :

1 chou,
1 tasse de bouillon,
Sel, poivre.
2 c. à table graisse de rôti,
1 tasse d'eau,

Mode de préparation :

Mettre le chou à l'eau bouillante 10 à 15 minutes (pour enlever l'odeur de soufre). Faire roussir la graisse dans un chaudron de fer battu, y mettre le chou après l'avoir ficelé afin d'empêcher les feuilles de se détacher pendant la cuisson, le faire saisir de tous côtés, assaisonner, ajouter le bouillon et l'eau, laisser mijoter 2 heures, et avoir soin d'ajouter de l'eau au besoin.

6° BAGATELLE

Ingrédients :

Restes de biscuits ou de gâteaux,
1 chopine de lait,
1 c. à table fécule de maïs.
Confitures,
½ tasse de sucre,
1 ou 2 jaunes d'œufs,
Crème fouettée ou meringue.

Mode de préparation :

Mettre dans un plat, un rang de biscuits ou de gâteaux, un rang de confitures ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit plein aux $\frac{3}{4}$. Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée ; laisser cuire 8 à 10 minutes ; ajouter les jaunes d'œufs battus avec le sucre. Aromatiser au goût, verser sur les biscuits ; laisser refroidir ; décorer avec crème fouettée ou meringue.

SOUPER

1° Pommes de terre en robe des champs,
2° Macaroni au gratin.
3° Compote de pommes.

1° POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Mode de préparation :

Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les laver avec précaution dans plusieurs eaux, les éponger, les mettre cuire dans une lèchefrite au fourneau pendant 40 à 50 minutes à peu près.

2° MACARONI AU GRATIN

Ingrédients :

½ paquet macaroni,
Sel, poivre,
2 c. à table beurre,
¼ livre fromage,
1 pot d'eau bouillante,
2 tasses de lait,
1 c. à table farine,
Chapelure.

Mode de préparation :

Casser le macaroni, faire cuire à l'eau bouillante salée durant une heure. Lorsqu'il est cuit, le mettre dans une passoire, le refroidir rapidement, l'égoutter ; mettre dans un plat beurré ; verser dessus une sauce blanche préparée avec les ingrédients ci-dessus. Assaisonner de sel et de poivre. Saupoudrer le dessus du plat de fromage râpé et de chapelure. Parsemer de petites noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau 20 à 30 minutes.

3° COMPOTE DE POMMES

Ingrédients :

1 tasse sucre, 3 tasses d'eau,
12 pommes de grosseur moyenne.

Mode de préparation :

Partager les pommes en quartiers, les mettre dans sirop bouillant. Pour les compotes on doit opérer de manière à conserver les morceaux de fruits intacts en leur donnant peu de cuisson.

Pour les marmelades, faire cuire les fruits davantage. Les passer au tamis au moyen d'un pilon de bois. Sucrer au goût et laisser cuire encore 8 ou 10 minutes. Ajouter zeste d'orange au goût.

VIII

DINER

1° **Potage à la purée de pomme de terre. Croûtons**
2° **Desserte de viande à la sauce tomate,**

3° Pommes de terre au naturel,
4° Salade de pommes de terre à la mayonnaise,
5° Cossetarde.

1° POTAGE A LA PURÉE DE POMME DE TERRE

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre,
2 c. à table beurre ou graisse de rôti,
1 pinte d'eau,
Assaisonnement,
½ tasse crème.
1 gros oignon,
2 c. à table farine,
1 pinte de lait,
2 jaunes d'œufs,
Croûtons,

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée ; les écraser, y mêler la farine ; battre énergiquement pendant quelques minutes ; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau et l'assaisonnement ; laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques minutes. Battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons.

2° DESSERTE DE VIANDE A LA SAUCE TOMATE

Ingrédients :

Restes de bœuf ou de mouton,
1 boîte tomates ou jus de 10 tomates,
1 branche persil ou sarriette,
½ tasse crème douce ou 1 c. à table beurre,
1 oignon,
½ c. à thé de bicarbonate de soude (Soda à pâte),
Sel, poivre,
1 c. à table fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire chauffer les tomates avec le bicarbonate de soude, enlever l'écume qui se forme à la surface, ajouter l'oignon, les carottes, le persil, l'assaisonnement ; tamiser la préparation, remettre sur le feu, faire la liaison avec la fécule délayée. Quelques instants avant de servir, ajouter la crème, faire réchauffer la viande avec un peu de graisse et la masquer de la sauce.

3° POMMES DE TERRE AU NATUREL

(Voir page 111.)

4° SALADE DE POMMES DE TERRE A LA MAYONNAISE

Ingrédients :

(A)
- 4 à 6 pommes de terre cuites coupées en carrelets,
- 2 ou 3 cuillérées à table vinaigre,
- 1 petit oignon blanc haché fin,
- ½ tasse betteraves coupées en dés,
- Sel, poivre.

(B)
- 1 tasse crème,
- 1 c. à table moutarde,
- ½ c. à thé de sel,
- ½ tasse vinaigre chaud.
- 2 c. à table farine,
- 1 c. à table sucre,
- Quelques grains poivre rouge,

Mode de préparation :

Bien mélanger les ingrédients (A), les dresser en pyramide dans un saladier, masquer avec une mayonnaise préparée

avec les ingrédients (B) et de la manière suivante : Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec la crème froide ; faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais. Verser le vinaigre chaud, laisser mijoter quelques minutes. Faire refroidir avant de masquer la salade. Décorer au goût avec œufs durs et persil.

5° COSSETARDE

Ingrédients :

4 œufs,
4 c. à table sucre,
2 tasses de lait.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre ; verser dessus en brassant le lait bouillant, ajouter au goût muscade et cannelle. Mettre dans un plat (ou bain-marie), au fourneau à chaleur modérée jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Si la cossetarde bout, il se forme une eau qui lui enlève de la consistance et de la saveur.

SOUPER

1° Macédoine de légumes à la Béchamel,
2° Boulettes de poisson,
3° Crème au sagou.

1° MACÉDOINE A LA BECHAMEL

Ingrédients :

(A) 1 tasse carottes,
1 tasse navets
1 tasse petits pois,
coupés en dés avant la cuisson,
1 tasse haricots,

(B) 4 c. à table graisse,
1 pinte lait,
4 c. à table farine,
1 oignon,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper les légumes en petits carrés ou autres formes, les mettre cuire à l'eau bouillante salée et les faire cuire séparément. Après la cuisson, verser l'eau et ajouter les légumes à la sauce béchamelle préparée avec les ingrédients (B).

2° BOULETTES DE POISSON

Ingrédients :

4 tasses pommes de terre en purée,
1 oignon,
Peu de farine,
Friture.
2 tasses poisson haché,
2 jaunes d'œufs,
Assaisonnement,
Chapelure,

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter aux pommes de terre et au poisson ; amalgamer le tout, assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes au goût, ajouter l'œuf battu ;

façonner en croquettes, passer dans la farine, dans un œuf battu, dans la panure ou la chapelure. Faire cuire en pleine friture.

3° CRÈME AU SAGOU

Ingrédients :

1 pinte lait,	½ tasse sagou,
¾ tasse sucre,	1 ou 2 œufs,
Zeste d'orange, citron,	Muscade ou essence au goût.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, verser le sagou, brasser continuellement durant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux, lorsque le sagou est transparent, ajouter pincée de sel, sucre, zeste d'orange, citron, muscade. Laisser mijoter quelques minutes; lier avec les jaunes d'œufs au moment de retirer du feu. Verser la crème dans un plat creux ; faire une meringue avec les blancs ; ajouter une c. à table sucre par blanc d'œuf. Décorer au moyen d'un cornet de papier. Faire prendre couleur au fourneau.

IX

DINER

1° Soupe aux fèves à beurre,
2° Morue au court-bouillon, sauce,
3° Omelette économique,
4° Pommes de terre en riz,
5° Tomates à la mayonnaise,
6° Gelée à la crème fouettée.

1° SOUPE AUX FÈVES A BEURRE

Ingrédients :

1 boîte de fèves à beurre ou 1 pinte de fèves de jardin,
1 pot de lait,
2 c. à table beurre ou graisse,
4 c. à table farine,
1 oignon,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper les fèves en rondelles, les faire cuire à l'eau bouillante, si ce sont des fèves en conserve, on se contente de les faire chauffer. Faire revenir l'oignon haché, faire un roux blanc avec la farine, éteindre avec le lait chaud. Ajouter les fèves après parfaite cuisson. Assaisonner et laisser mijoter quelques minutes.

2° MORUE AU COURT-BOUILLON

Ingrédients :

Une morue
Persil, feuille de laurier.
Eau bouillante,
carotte, oignon, branche céleri,
2 c. à table vinaigre.

Mode de préparation :

Mettre dans une poissonnière assez d'eau pour que le poisson qu'on aura à faire cuire y baigne complètement ; ajouter : sel, poivre, oignon, persil, laurier et céleri. Lorsque l'ébullition commence, mettre le poisson et le vinaigre ; à partir de cet instant, laisser mijoter seulement, afin que le poisson ne se brise pas, car l'ébullition violente durcit

le poisson. Pour le servir, mettre une serviette blanche sur un plat, y déposer le poisson, entourer de persil, de tranches de tomates ou de citrons.

SAUCE AU BEURRE

Ingrédients :

3 c. à table beurre,
1½ chop. lait ou eau,
3 c. à table farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire un roux avec les ingrédients ci-dessus ; assaisonner.

3° OMELETTE ÉCONOMIQUE

Ingrédients :

4 œufs,
1 tasse lait ou eau,
1 c. à table fécule de maïs,
1 c. à table beurre,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait, la fécule délayée, le sel, le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation. Faire cuire dans un four à chaleur modérée.

4° POMMES DE TERRE EN RIZ

(Voir page 123.)

5° TOMATES A LA MAYONNAISE

Ingrédients :

8 à .10 tomates,
Sel,
Mayonnaise.
Eau bouillante,
Laitue,

Mode de préparation :

Ebouillanter les tomates, les peler, les trancher, enlever les graines ; les disposer avec goût dans un plat ou un saladier. Saler. Verser dessus une mayonnaise préparée de la manière indiquée à la page 147. Décorer aveccœurs ou feuilles de laitue.

6° GELÉE A LA CRÈME FOUETTÉE

Ingrédients :

1 paquet de gelée en poudre,
¼ tasse sucre,
1½ chopine eau bouillante,
¼ tasse de crème.

Mode de préparation :

Verser l'eau bouillante sur le sucre et la gelée en poudre, brasser afin de dissoudre, laisser refroidir un peu, verser dans un plateau ; faire prendre au froid. Fouetter la crème, y ajouter une c. à table de sucre, essence au goût. Lorsque la gelée est prise, la décorer avec la crème à l'aide d'un cornet de papier.

SOUPER

1° Morue à la Béchamel,
2° Pommes de terre sautées,
3° Tapioca aux pommes.

1° MORUE A LA BÉCHAMEL

Ingrédients :

Restes de morue (1 lb à peu près),
2 tasses de lait,
2 c. à table farine,
Restes de pommes de terre 4 à 6,
2 c. à table graisse,
Jus d'oignon,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Préparer sauce béchamelle ; 10 minutes avant de servir faire chauffer dans la sauce la morue et les pommes de terre coupées en morceaux. On peut aussi saupoudrer le plat de panure. Faire gratiner au fourneau pendant quelques minutes.

2° POMMES DE TERRE SAUTÉES

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre cuites,
2 c. à table graisse de rôti,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer la graisse, y mettre les pommes de terre coupées en rondelles, les faire dorer des deux côtés. Assaisonner.

3° TAPIOCA AUX POMMES

Ingrédients :

1 pinte eau,
1 pincée de sel,
Zeste d'orange ou de citron,
4 pommes,
1 tasse tapioca,
1½ tasse cassonade,
Muscade,
1 tasse crème.

Mode de préparation :

Laver le tapioca, le laisser tremper dans peu d'eau froide durant une heure, le faire cuire dans l'eau en ébullition, brasser souvent pendant la première partie de la cuisson ; ajouter cassonade, zeste d'orange, muscade, sel. Après 20 minutes de cuisson, ajouter les pommes coupées en dés ; laisser cuire de nouveau jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres ; avant de servir, ajouter la crème.

X

DINER

1° Potage à la purée de pois,
2° Petits poissons blancs rôtis,
3° Omelette au naturel,
4° Pommes de terre en purée,
5° Fèves à beurre et petits pois,
6° Pouding aux pommes.

1° POTAGE A LA PURÉE DE POIS

Ingrédients :

1 chopine pois, 2 pots eau froide,
1 oignon, Sarriette, persil,
Assaisonnement, 1 c. à table beurre,
Pain ou riz.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les laver, les faire cuire dans eau de cuisson froide ; ajouter sel, poivre, oignon revenu dans du beurre. Lorsque les pois sont bien cuits, les passer en purée. Ajouter ¾ tasse riz ou pain écrasé, fines herbes ; laisser mijoter ½ heure. Servir.

2° PETITS POISSONS BLANCS ROTIS

Ingrédients :

18 à 20 petits poissons, Farine,
2 ou 3 c. à table graisse, Sel, poivre.

Mode de préparation :

Laver les poissons, les éponger, les saupoudrer de farine, faire chauffer la graisse dans une poêle ou lèchefrite, y déposer les poissons, les faire saisir. Assaisonner de sel et de poivre. Faire cuire sur le poêle ou dans le fourneau pendant 25 à 30 minutes. Les servir très chaud.

3° OMELETTE AU NATUREL

Ingrédients :

4 œufs,
½ tasse lait ou eau,
½ c. à thé sel. Poivre,
~~1 c. à table fécule de maïs~~,
1 c. à table beurre.

Mode de préparation :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs, les battre avec sel, poivre ; ajouter lait ou eau, ~~fécule délayée~~. Monter les blancs, les ajouter à la première préparation. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y verser la préparation ; faire cuire à feu doux ou au fourneau à chaleur modérée. On reconnaît que l'omelette est cuite lorsqu'elle est ferme au toucher.

4° POMMES DE TERRE EN PURÉE

(Voir page 117.)

5° FÈVES A BEURRE ET PETITS POIS

Ingrédients :

1 chopine fèves,
2 c. à table beurre,
1 chopine petits pois,
Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Prendre des fèves tendres, enlever les fils, faire cuire fèves et pois séparément dans de l'eau bouillante salée. Après parfaite cuisson, ôter l'eau, ajouter 1 c. à table de beurre à

chaque légume, faire revenir. Assaisonner. Servir les fèves au milieu d'un plat, entourer d'une couronne de petits pois.

6° POUDING AUX POMMES

Ingrédients :

(A)	8 à 10 pommes,	$\frac{3}{4}$ tasse sucre,
	1 tasse eau.	
(B)	2 œufs,	1 tasse sucre,
	1 tasse lait,	2 c. à table beurre,
	2 tasses farine,	Sel,
	3 c. à thé poudre à pâte.	

Mode de préparation :

Faire bouillir sucre et eau, y ajouter pommes coupées en petits morceaux ; lorsqu'elles sont cuites, les mettre dans un plat creux et couvrir d'une pâte préparée avec les ingrédients (B) et de la manière indiquée pour " Biscuits à la Jeannette ", page 183.

SOUPER

1° **Rôties au poisson,**
2° **Pommes de terre gratinées,**
3° **Crêpes au riz.**

1° ROTIES AU POISSON

Ingrédients :

2 tasses desserte de poisson,
2 c. à table beurre,
1 tasse sauce béchamelle ou ½ tasse crème ou lait.
Sel, poivre,
10 tranches pain rassis,

Mode de préparation :

Enlever les arêtes et les peaux du poisson ; faire chauffer le beurre y ajouter le poisson, la sauce, assaisonner. Faire rôtir le pain, le beurrer, donner forme voulue. Déposer sur chaque rôtie 1 cuillérée de la préparation ci-dessus. Servir très chaud. On peut aussi déposer 1 œuf poché sur le poisson.

2° POMMES DE TERRE GRATINÉES

Ingrédients :

Restes de pommes de terre.
2 c. à table farine,
Sel, poivre, fines herbes,
2 c. à table graisse,
1 chopine lait,
Panure ou chapelure.

Mode de préparation :

Couper les pommes de terre en carrelets, les assaisonner, y mêler quelques cuillérées de sauce béchamelle. Mettre en pyramide sur un plat, masquer avec le reste de la sauce ; couvrir de chapelure ou de panure ; faire gratiner au fourneau.

3° CRÊPES AU RIZ

Ingrédients :

1 tasse riz,
1 c. à thé sel,
2 œufs,
2 c. à thé poudre à pâte,
¼ tasse beurre.
1½ chopine eau,
1½ chopine lait chaud,
1 tasse farine,
¼ tasse graisse,

Mode de préparation :

Faire crever le riz dans l'eau bouillante ; après 20 minutes de cuisson, ajouter le lait chaud, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Retirer du feu, laisser refroidir, ajouter les jaunes d'œufs battus, la farine tamisée avec la poudre à pâte. Lorsque la détrempe est faite, ajouter les blancs d'œufs montés. Faire chauffer une poêle, y déposer 1 c. à table beurre et graisse. Faire cuire les crêpes par petites cuillérées. Laisser dorer des deux côtés. Servir très chaud.

CHAPITRE XVII

PIECES SUPPLÉMENTAIRES

(Des menus de première année.)

1. CONSOMMÉ

Ingrédients :

5 à 6 livres gigot, jarret, collet, débris de volaille, os de rosbif, parures de viande
2 ou 3 branches céleri,
Persil, sel, poivre.
2 carottes,
¼ navet,
1 poireau,
5 à 6 pintes eau,

Mode de préparation :

Laver la viande, y ajouter l'eau froide et le sel, mettre sur un feu doux, laisser mijoter 7 à 8 heures. Apres un quart d'heure d'ébullition, ajouter les légumes. La cuisson terminée, passer le consommé au tamis. Le consommé sert pour les potages. Avant de s'en servir, enlever la graisse.

2. TÊTE FROMAGÉE

Ingrédients :

½ ou 1 tête de porc,
3 ou 4 oignons,
Persil, cerfeuil hachés.
Sel, poivre, eau froide,
Epices au goût,

Mode de préparation :

Mettre dégorger la tête à l'eau froide durant 5 à 6 heures. Placer dans un plat, enlever l'œil, le museau, les poils. Laver dans trois eaux. Mettre au feu. Couvrir d'eau froide ; ajouter sel, poivre. Laisser cuire 4 à 5 heures. Lorsque la viande est cuite, l'enlever de la marmite et la laisser refroidir. Passer le bouillon au tamis. Couper la viande par petits morceaux, ou la hacher au moulin, la remettre dans le bouillon. Faire revenir l'oignon haché, l'ajouter au bouillon et à la viande, ajouter épices au goût. Laisser mijoter quelques minutes. Verser dans des moules rincés à l'eau froide. Laisser prendre au froid.

3. BŒUF À LA MODE CANADIEN

Ingrédients :

2 à 3 lbs bœuf,
1 oignon,
1 chopine eau,
½ lb lard,
½ tasse farine,
Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Trancher la viande transversalement aux fibres. Couper le lard en carrelets ou en tranches. Hacher l'oignon. Mettre dans un chaudron un rang de viande, quelques tranches de lard, de l'oignon haché et des fines herbes. Assaisonner. Saupoudrer de la farine entre chaque rang. Alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés. Ajouter l'eau chaude. Laisser mijoter durant 4 heures. Servir avec jus de la cuisson.

PATÉS DE DESSERTES DE VIANDE

Ingrédients :

(A) Restes de viande,
1 c. à table graisse de rôti,
1 oignon,
Sel, poivre, fines herbes,
Reste de sauce ou bouillon.

(B) 4 tasses de farine,
$1\frac{1}{2}$ c. à thé sel,
1 tasse eau froide.
2 c. à thé poudre à pâte,
1 tasse graisse.

Mode de préparation :

Hacher fin les restes de viande bouillie ou rôtie (veau ou poulet). Faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, les fines herbes, le sel et le poivre ; mouiller d'un peu de bouillon ou de bon jus pour obtenir un hachis délicat mais pas trop clair.

Avec les ingrédients (B) préparer une pâte, pour la détrempe, procéder comme pour la pâte brisée. L'abaisser, la tailler en rondelles avec l'emporte-pièce. Placer chaque rondelle dans une assiette à tartelette ; humecter le pourtour et mettre une cuillérée de viande ; recouvrir d'une seconde rondelle de pâte au milieu de laquelle on aura soin de laisser une petite ouverture. Dorer le dessus du pâté avec du jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au fourneau chaud.

RAGOÛT AUX RESTES DE BOUILLI

Ingrédients :

Restes de bouilli,
2 carottes cuites,
2 oignons,
2 c. à table graisse rôti,

2 c. à table farine,
Sel, poivre, fines herbes.
2 tasses eau chaude ou bouillon,

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin ; ajouter la farine, quand elle est d'une belle couleur blonde, éteindre avec le bouillon ou l'eau et laisser mijoter durant ½ heure. Assaisonner. Mettre les carottes coupées en rondelles et la viande tranchée. Lorsque le tout est chaud, retirer du feu et servir.

SANG DE MOUTON À LA BÉCHAMEL

Ingrédients :

2 tasses sang coupé en cubes,
4 c. à table graisse rôti,
4 c. à table farine,
½ c. à thé clou moulu,
1 oignon,
1 pinte lait,
Sel, poivre,
1 c. à thé cannelle.

Mode de préparation :

Hacher l'oignon, le faire revenir dans la graisse de rôti ; faire un roux blanc avec la farine et le lait, laisser mijoter 10 à 15 minutes, ajouter le sang, le sel, le poivre et les épices, laisser mijoter quelques minutes et servir.

GRILLADES À LA SAUCE BLANCHE

Ingrédients :

¼ de lb. lard,
1 ½ pinte lait,
Sel, poivre.
1 ou 2 oignons,
6 c. à table farine,

Mode de préparation :

Trancher le lard de 2 pouces carrés et ¼ pouce d'épaisseur, enlever la couenne, ébouillanter pendant 8 à 10 minutes. Jeter cette eau, faire rôtir les grillades promptement. Lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Hacher l'oignon, le faire revenir dans la graisse, mêler la farine, éteindre avec le lait chaud. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre dans un plat creux, placer les grillades sur le dessus.

CAROTTES À LA MÉNAGERE

Ingrédients :

2 ou 3 grosses carottes,
3 c. à table graisse,
3 tasses bouillon ou eau de la cuisson,
1 pot eau bouillante,
3 c. à table farine,
3 c. à table persil haché.
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Ratisser les carottes, les couper en rondelles, les faire cuire à eau bouillante salée. Quand elles sont tendres les égoutter et réserver l'eau de la cuisson. Pendant ce temps, faire un roux blond avec la graisse, la farine, mouiller avec l'eau des carottes, ou du bouillon de viande. Assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre les carottes, laisser cuire de nouveau 5 à 8 minutes sur un feu doux. Servir dans un légumier, saupoudrer de persil frais haché.

OIGNONS À LA BÉCHAMEL

Ingrédients :

8 à 10 oignons,
4 c. à table graisse,
Sel, poivre.
1 pinte lait,
4 c. à table farine,

Mode de préparation :

Faire cuire les oignons dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, les mettre dans une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Servir très chaud.

SALSIFIS À LA BÉCHAMEL

Ingrédients :

12 à 15 salsifis,
1 pinte lait,
4 c. à table graisse,
Sel ou vinaigre,
1 oignon,
4 c. à table farine,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les jeter immédiatement dans de l'eau salée ou vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent ; les couper en rondelles. Faire cuire à eau bouillante. Lorsqu'ils sont cuits, les mettre dans une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus.

CHOU-FLEUR À LA BÉCHAMEL

Ingrédients :

1 chou-fleur,
1 chopine lait,
2 c. à table farine,
Sel,
2 c. à table graisse,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Diviser le chou-fleur en petits bouquets, éplucher les tiges et les mettre au fur et à mesure dans de l'eau froide salée.

Le blanchir dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce que les tiges soient tendres, égoutter avec précaution pour ne pas briser les touffes ; les disposer en dôme sur un plât et verser dessus la sauce préparée avec les ingrédients ci-dessus.

CHOU-FLEUR À LA SAUCE TOMATE

Mode de préparation :

Même préparation que la précédente en remplaçant la sauce blanche par une sauce tomate. Voir page 146

MACÉDOINE DE LÉGUMES À LA POULETTE

Ingrédients :

(A)
- 1 tasse carottes } coupés en dés avant cuisson.
- 1 tasse navets }
- 1 tasse haricots.
- 1 tasse petits pois.

(B)
- 3 c. à table graisse de rôti.
- 3 c. à table farine.
- 3 tasses lait chaud.
- Assaisonnement.
- 1 jaune d'œuf.
- ½ tasse crème.

Mode de préparation :

Faire cuire les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée, les égoutter. Les mettre dans la sauce préparée avec les ingrédients (B) et de la manière indiquée pour pommes de terre à la poulette, page 114.

PURÉE DE RAVE

Ingrédients ;

15 à 18 raves.
1 c. à table farine.
Assaisonnement.
1 c. à table beurre ou graisse
¾ tasse crème ou lait.
Croûtons.

Mode de préparation :

Peler les raves, les mettre dans l'eau chaude, faire jeter un bouillon (elles seront ainsi plus douces). Les refroidir rapidement, puis les faire cuire à eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, passer au tamis. Faire fondre le beurre ou la graisse, y ajouter la farine et la purée de rave, bien faire le mélange ; ajouter le lait chaud ou la crème. Laisser mijoter 8 à 10 minutes en remuant. Assaisonner. La purée doit être liée et épaisse. Servir avec croûtons passés au beurre.

CHOU AU LARD

Ingrédients :

1 gros chou,
1 oignon,
1 tasse eau chaude.
¼ lb lard,
1 c. à table farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper le lard en carrelets, le faire fondre dans une marmite, y ajouter l'oignon haché, la farine, éteindre avec l'eau chaude. Hacher le chou, le blanchir, l'ajouter au roux. Mettre de l'eau aux ¾ de la préparation. Assaisonner. Laisser cuire pendant 2½ heures.

LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

Ingrédients :

6 pommes de terre,
1 tasse petits pois,
1 oignon,
Sel, poivre, épices au goût,
1 navet,
1 tasse tomates.
¼ tasse riz,
1 pinte bouillon.

Mode de préparation :

Préparer les légumes, les laver ainsi que le riz. Mettre par rangs dans une casserole. Assaisonner. Ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire dans un fourneau modéré pendant 3 heures.

GALETTES DE POMME DE TERRE

Ingrédients :

Restes de pommes de terre en purée.
Farine.
3 c. à table beurre.

Mode de préparation :

Former des petites galettes rondes ou carrées avec la purée de pomme de terre, les passer dans la farine. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y faire dorer les galettes des 2 côtés. Servir très chaud.

SALSIFIS AU JUS

Ingrédients :

8 à 10 salsifis,
5 c. à table farine
1 chopine bouillon
1 pot eau bouillante
2 c. à table graisse.
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre aussitôt dans de l'eau froide vinaigrée. Faire cuire à eau bouillante salée. Pour conserver la blancheur, ajouter 2 ou 3 c. à table farine délayée dans l'eau de la cuisson. Egoutter les salsifis, quand ils sont cuits. Les couper en morceaux. Faire une sauce en faisant fondre la graisse, y ajouter le reste de la farine ; éteindre avec le bouillon chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre les salsifis. Laisser cuire encore 10 minutes ; servir avec persil haché.

FÈVES AU LARD

Ingrédients :

1 pinte fèves.
1 c. à thé moutarde
Sel, poivre.
½ livre lard
1 oignon
2 c. à table melasse.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves à l'eau froide ; le lendemain, les laver, les déposer dans l'eau froide et les cuire jusqu'à ce qu'en soufflant dessus, l'enveloppe s'enlève. Retirer et refroidir rapidement. Mettre dans un pot de grès, ajouter le lard et l'oignon. Délayer le sel, le poivre, la moutarde, la mélasse avec de l'eau bouillante, verser sur les fèves. Il faut mettre de l'eau un peu plus qu'à l'égalité. Couvrir et faire cuire 8 à 10 heures dans le four à chaleur modérée.

PANAIS FRITS

Ingrédients :

2 ou 3 panais
1 œuf
Panure
1 pinte eau bouillante
Sel, poivre
4 c. à table beurre.

Mode de préparation :

Ratisser les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée. Les refroidir quand ils sont tendres ; couper en rondelles, passer chaque rondelle dans l'œuf battu, enduire de panure, faire dorer dans la poêle avec le beurre. Servir très chaud.

PURÉE DE PANAIS No 1

Ingrédients :

1 panais
1 branche persil
½ tasse lait ou crème
1 jaune d'œuf.
1 c. à table beurre ou graisse
2 tasses bouillon
Sel, poivre

Mode de préparation :

Couper le panais en rondelles, le faire revenir avec le beurre et le persil, ajouter le bouillon et laisser cuire. Passer au tamis, assaisonner. Ajouter le jaune d'œuf et la crème. Servir avec croûtons.

PURÉE DE PANAIS N° 2

Ingrédients :

8 à 10 panais
¾ tasse lait chaud ou crème
Jus d'oignon.
1 c. à table graisse
Sel, poivre

Mode de préparation :

Mettre les panais à l'eau bouillante salée, laisser cuire une demi-heure au moins. Jeter l'eau, écraser au presse-purée

et ajouter la graisse et le lait chaud ; Battre le tout énergiquement afin de rendre la purée légère. Assaisonner au goût et servir chaud.

CHOU AU GRATIN

Ingrédients :

1 chou
Sel
3 c. à table farine
1 chopine lait
2 c. à table graisse
1 oignon
Assaisonnement. (A volonté 4 à 6 c. fromage ou chapelure).

Mode de préparation :

Blanchir le chou pendant 10 minutes ; le refroidir rapidement. Faire cuire à l'eau bouillante salée. Pendant la cuisson, préparer une sauce blanche avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le chou est cuit, l'égoutter, le mettre sur un plat, le masquer avec la sauce. Saupoudrer de fromage, râpé ou de chapelure. Faire gratiner au fourneau 10 à 15 minutes. Servir très chaud. (On peut aussi hacher le chou au lieu de le laisser entier.)

CAROTTES AU LARD

Ingrédients :

4 à 6 carottes
4 pommes de terre
1 oignon
¼ lb lard salé ou fumé
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Mettre le lard à l'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes, jeter l'eau, le couper en grillades, le mettre dans une cas-

serole. Ratisser les carottes, les laver, les couper en rondelles, les ajouter au lard, ajouter une tasse eau chaude, oignon haché et assaisonner au goût. Couvrir la casserole et laisser cuire sur un feu doux pendant 2½ heures. Une heure avant de servir, mettre les pommes de terre coupées en rondelles. On peut mélanger d'autres légumes aux carottes et aux pommes de terre : céleri, chou, etc.

POUDING AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients :

Restes de pommes de terre bouillies (1 pinte)
1 tasse biscuits soda pilés
2 c. à table beurre
1 pinte lait
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Trancher les pommes de terre en rondelles, beurrer un plat creux ; mettre un rang de pommes de terre, un rang de biscuits soda ou de panure, avoir soin de mettre entre chaque rang quelques noisettes de beurre, du sel et du poivre ; alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser le lait chaud sur cette préparation. Couvrir le plat du reste de panure et du reste de beurre ; faire gratiner au fourneau pendant ½ heure. Servir chaud.

GÂTEAU DE POISSON

Ingrédients :

Restes de poisson ½ lb.
1 c. à table beurre
½ tasse lait
Restes de pommes de terre (4 à 6)
Sel, poivre, sarriette
1 œuf.

Mode de préparation :

Ecraser les pommes de terre en purée ; enlever avec soin les arêtes du poisson, l'émietter. Faire chauffer le lait et le beurre, y ajouter le poisson et les pommes de terre, le jaune d'œuf, l'assaisonnement ; bien mélanger et laisser chauffer sans bouillir. Mettre ce mélange dans un moule à gâteau beurré, le recouvrir de blanc d'œuf battu, saupoudrer de chapelure, parsemer de quelques noisettes de beurre, faire gratiner au fourneau pendant quelques minutes. Servir chaud.

ŒUFS À LA COQUE

Mode de préparation :

Faire bouillir de l'eau dans une marmite profonde, y faire cuire les œufs pendant 1 à 2 minutes. Retirer au coin du feu, verser de l'eau froide dessus et les œufs ne cuiront pas davantage. Le blanc est pris à la consistance du lait et le jaune est liquide.

ŒUFS MOLLETS

Même préparation que la recette précédente. Cuire 2½ à 3 minutes. Le blanc est entièrement pris, le jaune est liquide.

ŒUFS DURS

Même préparation que recette précédente. Cuire 10 minutes. Le blanc et le jaune sont pris.

ŒUFS SUR LE PLAT OU AU MIROIR

Ingrédients :

8 ou 10 œufs
2 c. à table beurre
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre dans une poêle, y casser les œufs un à un ayant soin de ne pas briser le jaune. Lorsque le blanc est pris, retirer, assaisonner et servir.

ŒUFS DURS À LA BECHAMEL

Ingrédients :

1 pinte lait chaud
4 c. à table farine
Assaisonnement
2 c. à table beurre ou graisse
½ oignon
6 œufs.

Mode de préparation :

Avec les ingrédients ci-dessus, préparer une bonne sauce béchamelle ; y ajouter les œufs coupés en morceaux ; laisser mijoter quelques minutes, assaisonner. Servir très chaud.

BOUILLON À LA REINE

Ingrédients :

1 œuf
2 c. à thé sucre granulé.
½ tasse lait

Mode de préparation :

Séparer le blanc d'œuf d'avec le jaune. Battre le jaune avec le sucre ; monter le blanc. Mettre le jaune dans le blanc. Verser sur la préparation le lait chaud ou froid. On peut mettre plus ou moins de lait suivant le goût et râper un peu de muscade.

CROUTES À LA RHUBARBE

Ingrédients :

10 à 12 tranches de pain
1 lb. rhubarbe
½ tasse eau.
3 c. à table beurre
½ lb sucre

Mode de préparation :

Choisir de la rhubarbe fraîche, la couper en bouts d'un pouce environ, la blanchir pendant 1 minute. Faire cuire avec sucre et eau. Beurrer le pain, le faire dorer dans la poêle ou au fourneau ; le garnir de confitures de rhubarbe. Le servir chaud.

RIZ AUX POMMES

Ingrédients :

(A) ¼ lb riz — 1 chopine lait
2 c. à table beurre — Essence
Zeste d'orange ou de citron.

(B) 8 à 10 pommes — ¼ lb sucre
½ tasse eau. — Sucre d'érable.

Mode de préparation :

Faire cuire le riz avec le lait. A la fin de la cuisson, ajouter les autres ingrédients, laisser mijoter quelques minutes.

Préparer une bonne marmelade avec les pommes, le sucre et l'eau. Mettre un rang de riz dans un plat creux, un rang de marmelade ; alterner ainsi en employant toute la préparation, finir par un rang de sucre d'érable.

PRUNEAUX

Ingrédients :

1 lb pruneaux
1 tasse cassonade.
1½ pinte eau
2 c. à table fécule de maïs.

Mode de préparation :

Laver les pruneaux, les faire cuire à eau de cuisson froide, ajouter la cassonade lorsque les pruneaux sont tendres, ajouter la fécule délayée. Laisser cuire 8 à 10 minutes et servir.

PAIN DORÉ

Ingrédients :

3 œufs
10 tranches de pain rassis
1 c. à table beurre
1½ chopine lait
1 tasse sucre granulé
2 c. à table graisse.

Mode de préparation :

Battre les œufs, ajouter le lait. Trancher le pain de ¾ pouce d'épaisseur, le faire tremper dans le lait et les œufs. Faire chauffer le beurre et la graisse dans une poêle, y mettre les tranches de pain, les faire dorer des deux côtés ; les déposer dans un plat. Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé. Continuer ainsi jusqu'à ce que la préparation soit épuisée.

CRÈME AU CARAMEL

Ingrédients :

1 pinte lait
3 c. à table fécule de maïs
1½ tasse sucre,
Essence ratafia.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait, ajouter la fécule délayée. Faire caraméliser la moitié de la quantité de sucre, mettre l'autre moitié dans la crème, ajouter l'essence et le sucre caramélisé. Décorer le plat de coco rapé, de pistaches hachées ou de crème fouettée.

CRÈME AU CHOCOLAT

Ingrédients :

1 pinte eau
½ tasse cacao
3 c. à table fécule de maïs
½ tasse sucre
¼ tasse eau bouillante
Essence.

Mode de préparation :

Faire chauffer l'eau et le sucre, ajouter la fécule délayée. Glacer le cacao avec l'eau bouillante, laisser mijoter 2 ou 3 minutes, l'ajouter à la crème. Laisser cuire au bain-marie 8 à 10 minutes ; retirer du feu, ajouter l'essence, verser dans un plateau. Saupoudrer le dessus de coco râpé ou décorer de crême fouettée.

PAIN DE RIZ

Ingrédients :

1½ tasse riz
Sel
¾ tasse sucre
Essence de vanille
Muscade.
1 chopine eau bouillante
1 chopine lait chaud
1 tasse crème douce
Zeste d'orange ou de citron

Mode de préparation :

Faire crever le riz dans l'eau bouillante ; ajouter une pincée de sel, le lait chaud, le sucre, le zeste et la muscade, laisser cuire ; vers la fin de la cuisson, ajouter la crème. Retirer du feu ajouter essence de vanille. Verser dans un moule préalablement passé dans l'eau froide.

PAIN D'ÉPICES

Ingrédients :

1 chopine sirop
4 c. à thé soda à pâte
4 c. à thé cannelle
1 tasse graisse
1 chopine lait sur
2 c. à thé clou moulu
4 c. à thé gingembre
6 tasses farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter 2 c. à thé soda dans la mélasse et 2 c. à thé dans le lait sur, puis brasser ajouter les épices, la graisse, faire la détrempe en alternant farine et lait. Verser la préparation dans une lèchefrite graissée et farinée.

BISCUITS À LA MELASSE (pâte à la cuillère)

Ingrédients :

1 tasse mélasse
1 tasse cassonade
½ tasse graisse ou beurre
2 c. à thé soda
1 œuf
2 c. à thé gingembre
1 tasse lait (sûr est préférable).
3 tasses farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter soda, brasser pour bien mêler, ajouter cassonade, œuf battu, graisse défaites Amalgamer le tout, ajouter le gingembre. Faire la détrempe en alternant farine et lait. Mettre la préparation dans des moules bien graissés et farinés. Faire cuire au fourneau à chaleur modérée.

BISCUITS À LA MELASSE (pâte à abaisser)

Ingrédients :

1 tasse mélasse
1 tasse cassonade
1 tasse graisse
2 c. à thé gingembre.
2 c. à thé soda
1 œuf
1 tasse lait
Farine.

Mode de préparation :

Mettre la mélasse dans un plat, ajouter soda ; brasser. Ajouter cassonade, œuf battu, graisse défaite, gingembre, bien amalgamer le tout ; ajouter le lait, faire la détrempe en ajoutant de la farine en quantité suffisante pour faire une pâte pas trop dure. Fraiser, abaisser ½ pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire dans un fourneau pas trop chaud.

TARTES À LA MELASSE

Ingrédients :

1 tasse mélasse
1½ chopine eau
Muscade.
1 tasse cassonade
Zeste orange ou citron
4 c. à table fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire bouillir mélasse, sucre, zeste, muscade et eau bouillante. Ajouter la fécule délayée ; laisser mijoter. Se servir de cette préparation pour les tartes.

TARTES À LA CITROUILLE

Ingrédients :

1 pinte citrouille passée
1 tasse lait
1 c. à thé gingembre
1½ tasse sucre
1 tasse crème
Zeste orange ou citron
3 c. à table fécule maïs.

Mode de préparation :

Faire cuire la citrouille avec très peu d'eau, la passer au tamis, ajouter sucre, zeste, gingembre, laisser mijoter quelque temps. Ajouter fécule délayée avec lait, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Ajouter crème. Mettre de cette préparation dans les tartes.

BISCUITS AU GINGEMBRE

Ingrédients :

½ tasse mélasse
¼ tasse beurre
2 œufs
Farine.
2 c. à thé soda
1 tasse cassonade
4 c. à thé gingembre.

Mode de préparation :

Mettre le soda dans la mélasse, brasser quelques minutes au dessus du poêle ; ajouter les œufs battus, la cassonade,

le beurre défait, le gingembre ; ajouter de la farine en quantité suffisante pour que la pâte soit ferme. Faire une abaisse ¼ pouce d'épaisseur. Glacer avec la main. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire dans un fourneau modéré.

BISCUITS ÉCONOMIQUES À L'AMMONIAC

Ingrédients :

1 tasse graisse
1 pinte lait
1 pincée sel
4 tasses cassonade
1½ once carbonate d'ammoniac,
Farine.

Mode de préparation :

Défaire la graisse, ajouter la cassonade avec une petite quantité de lait. Brasser et battre le tout durant quelques minutes ; écraser l'ammoniac, le faire dissoudre dans le lait, l'ajouter à la première préparation en l'alternant avec la farine ; faire une pâte à abaisser pas trop ferme, la fraiser, faire une abaisse ½ pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire au fourneau chaud.

GÂTEAU AU CAFÉ

Ingrédients :

2 œufs
½ tasse beurre
1 tasse mélasse
Muscade
2 c. à thé cannelle
4 tasses farine
1 tasse cassonade
½ tasse graisse
2 c. à thé soda
1 c. à thé clou moulu
1 tasse essence café
1 tasse raisins.

Mode de préparation :

Mettre soda dans mélasse, brasser, ajouter cassonade, graisse et beurre défaits, œufs battus, épices. Bien tamiser farine. Faire détrempe en alternant farine et café. Ajouter raisins saupoudrés de farine lorsque la détrempe est terminée. Mettre dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau modéré.

POMMES EN CAGE

(A)	8 à 10 pommes	¾ tasse sucre
	½ tasse eau.	
(B)	4 tasses de farine	2 c. à thé poudre à pâte
	1 c. à thé sel	1 tasse graisse ou moitié beurre
	1 œuf	¾ eau froide. tasse

Mode de préparation :

Peler les pommes, les couper en deux, les placer dans une assiette, ajouter sucre et eau ; faire cuire quelques minutes au fourneau.

Faire une bonne pâte brisée avec les ingrédients (B) laisser reposer ; abaisser la pâte, la tailler en carrés avec un coupe-pâte. Placer sur chaque carré une moitié de pomme, saupoudrer de sucre, puis ramener les quatre coins au centre. Faire cuire sur une tôle au fourneau chaud.

BISCUITS À LA JEANNETTE

Ingrédients :

1 ou 2 œufs	1 tasse sucre
⅓ tasse beurre	1 tasse lait
2 tasses farine	3 c. à thé poudre à pâte
Essence.	

Mode de préparation :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs, les battre avec le sucre, ajouter 1 c. à table lait pour faire fondre le sucre, le beurre défait ; battre le tout quelques minutes. Monter les blancs d'œufs, les faire entrer dans la première préparation en soulevant avec une fourchette de bois pour faire entrer l'air. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre à pâte, faire la détrempe en alternant farine et lait. Verser la préparation dans de petits moules à biscuits, lesquels devront être graissés et farinés. Faire cuire au fourneau modéré.

BISCUITS À LA JEANNETTE (Recette modifiée No 1)

Ingrédients :

1 tasse crème
1¾ tasse farine
½ c. à thé sel.
¾ tasse sucre
4 c. à thé poudre à pâte

Mode de préparation :

Mettre le sucre dans la crème, brasser afin de le faire fondre. Tamiser la farine 3 fois avec la poudre à pâte et le sel ; faire la détrempe. Battre le tout quelques minutes. Faire cuire au fourneau chaud.

BISCUITS À LA JEANNETTE(Recette modifiée No 2)

Ingrédients :

1 tasse lait
2 c. à table graisse fondue
4 c. à thé poudre à pâte
¾ tasse sucre
2 tasses farine
½ c. à thé sel.

Mode de préparation :

Procéder comme pour la recette précédente.

MACARONI AU NATUREL

Ingrédients :

½ lb macaroni
2 c. à table beurre
2 pintes eau
¼ lb fromage râpé.

Mode de préparation :

Faire cuire macaroni à eau bouillante salée. Refroidir et égoutter. Ajouter beurre et fromage. Servir chaud. (Si l'on désire un macaroni au gratin, mettre cette préparation dans un plat creux beurré, saupoudrer le dessus de chapelure et de fromage râpé ; faire gratiner au fourneau).

MACARONI AUX TOMATES

Ingrédients :

½ lb macaroni
½ boîte tomates
2 c. à table beurre ou graisse
1 chopine lait chaud
1½ pot eau bouillante
¼ c. à thé soda
2 c. à table farine
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Casser le macaroni, le faire cuire dans l'eau bouillante salée ; pendant la cuisson du macaroni, préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients ci-dessus. Faire chauffer les tomates passées au tamis, ajouter le soda. Verser dans la sauce avec le macaroni ; assaisonner. Mettre la préparation dans un plat creux beurré ; saupoudrer le dessus de chapelure ; parsemer de noisettes de beurre, faire gratiner au fourneau.

SAUCE ROBERT

Ingrédients :

¼ lb. lard
½ lb. pain
Sel, poivre.
3 oignons
1 pinte eau

Mode de préparation :

Trancher le lard en grillades, mettre dans une poêle et couvrir d'eau bouillante. Laisser cuire 8 à 10 minutes, jeter l'eau et faire rôtir promptement. Retirer les grillades, ajouter à la graisse les oignons coupés en rondelles. Laisser cuire durant ¼ heure, mettre le pain préalablement trempé à eau bouillante et écrasé au pilon ; ajouter 1 pinte eau chaude, laisser mijoter encore ¾ heure. Servir dans un plat creux et garnir de grillades.

MOUTARDE FRANCAISE

Ingrédients :

¼ tasse moutarde
1 c. à table farine blanche
½ tasse cassonade
Sel, poivre
1 c. à table farine grillée
Epices au goût
1½ tasse vinaigre chaud
½ tasse vinaigre froid.

Mode de préparation :

Délayer les ingrédients ci-dessus avec le vinaigre froid ; verser le mélange dans le vinaigre chaud. Brasser, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Mettre dans un bocal. Cette moutarde se conserve longtemps.

DEUXIÈME PARTIE

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE DIX-HUITIÈME

DES VIANDES

I **Composition**
II **Qualités nutritives**

III Variétés	*de boucherie*	Bœuf Veau Mouton Porc	Qualités et aspect
	de charcuterie	Porc	

IV **Altérations et indices**
V **Conservation**
VI **Effets de la cuisson sur les viandes**
VII **Détails des morceaux**
VIII **Préparations culinaires**

LA VIANDE

La viande est la chair des animaux terrestres servant de nourriture à l'homme. C'est encore cette partie du corps

des vertébrés supérieurs comprenant le tissu musculaire et les parties molles qui l'entourent et le pénètrent.

I.— COMPOSITION.

La chair des animaux en cuisine la *viande,* fournit à l'alimentation :

a) **Le tissu musculaire** b) **Le tissu cellulaire** c) **Du sang**	Eléments réparateurs
d) **De la graisse**	Eléments calorifiques

a) **Le tissu musculaire** est la substance réparatrice par excellence. Il est formé presque exclusivement de cette matière azotée ou albuminoïde que nous connaissons sous les noms de *fibrine* ou *musculine* dans la viande, *albumine* dans l'œuf, de *caséïne* dans le lait, de *gluten* dans le blé, de *protéïne* dans les fourrages, etc. On y trouve, en outre, un grand nombre de sels, tels que des *lactates* et des *phosphates* ; enfin, un principe spécial, qui donne au bouillon son goût particulier et dont les sels desséchés répandent en brûlant l'arome du rôti.

b) **Le tissu cellulaire** se trouve dans les os et la peau. La gélatine qui en est la base est peu nourrissante. Le tissu cellulaire se transforme progressivement en tissu musculaire ; il est particulièrement propre aux jeunes animaux, dont la chair est par conséquent moins nourrissante que celle des animaux adultes.

c) **Le sang** contient évidemment les éléments réparateurs de tous les tissus, puisqu'il est le véhicule exclusif de tous les produits assimilables. Ces produits y sont à l'état de dissolution. Le sang est donc une substance extrêmement riche, que la cuisson rend difficile à digérer.

d) **La graisse** est riche en carbone, mais ne renferme aucun principe azoté ; elle est répandue dans tout le corps, mais particulièrement dans le voisinage des rognons.

II.— QUALITÉS NUTRITIVES :

Sous la dénomination de *viande* on comprend : la viande de boucherie ou viande proprement dite, la viande des animaux de basse-cour, le gibier, le poisson, les crustacés et les mollusques.

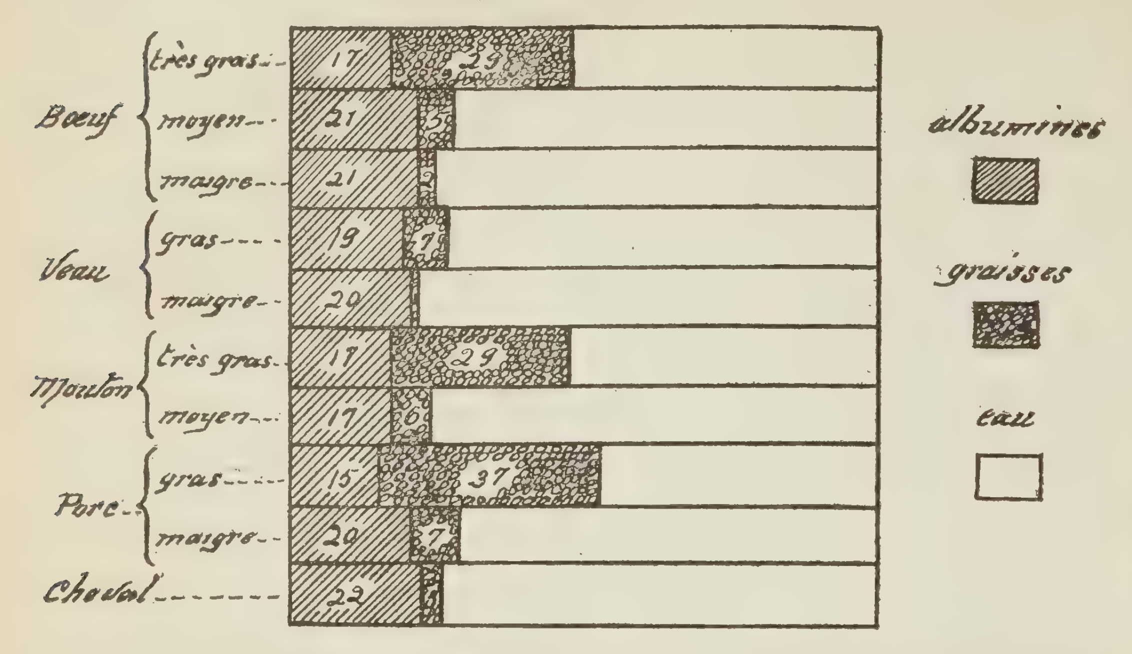
Tous les aliments sus-mentionnés ont en effet, *chimiquement*, les caractéristiques communes suivantes:

a) Ce sont des *aliments albuminoïdes*, c'est là leur caractéristique la plus nette ; et leur teneur en albuminoïdes est sensiblement comparable, elle oscille autour de 20% ou $\frac{1}{5}$ du poids considéré à l'état frais, débarrassé des os et des cartilages ; cette teneur varie suivant l'espèce animale et, dans une même espèce animale, suivant l'état d'engraissement du sujet considéré ; mais elle ne descend jamais au-dessous de 15% (exception faite des mollusques), et n'atteint qu'exceptionnellement 25% (canard, dinde, perdrix, ris de veau), les proportions de beaucoup les plus fréquentes sont de 17 à 22%.

b) Ce sont des aliments qu'on peut considérer pratiquement comme *dépourvus totalement de substances hydrocarbonées*, les quantités qu'ils renferment étant tout à fait négligeables au point de vue diététique.

c) *Ce sont des aliments gras*, en ce sens qu'ils renferment tous des graisses, mais dans des proportions qui varient d'une espèce à l'autre et d'un sujet à l'autre dans des limites extrêmement étendues. Le tableau ci-dessous indique en effet, à nous en tenir aux espèces les plus couramment comestibles, que le taux des graisses qui est de 1% dans la viande maigre de veau, s'élève à 37% dans la viande grasse de porc, voire à 47% dans la viande d'oie. On remarque que dans une même espèce animale les taux des graisses et des albumines varient en sens inverse, une viande grasse étant relativement pauvre en albumines et inversement : le bœuf très gras (29% de graisses) renferme en moyenne 17% d'albumines, le porc gras (37% de graisses) renferme

en moyenne 15% d'albumines, le porc maigre (7% de graisses) renferme en moyenne 20% d'albumines.



d) *Ces aliments renferment tous des substances extractives* qui sont des dérivés probables de la décomposition des albumines dans l'organisme.

De tout ce qui précède, il résulte que les aliments d'origine animale du type de la viande sont d'une façon élective des *aliments albuminoïdes ;* la facilité relative de leur digestion, leur assimilation parfaite, semblent même en faire des aliments auxquels nos fonctions digestives sont le plus parfaitement adaptées. *La signification spéciale de ces aliments semblent être de couvrir les pertes de l'organisme en albuminoïdes.*

Les *viandes brunes* sont plus stimulantes, plus excitantes, plus succulentes et plus toniques que les *viandes blanches ou rosées.*

La *chair des jeunes animaux* est moins nutritive que celle des *animaux adultes.*

Toutes les parties de l'animal ne sont pas également réparatrices les *parties charnues*, telles que la culotte, l'aloyau, les côtes couvertes, le sont au plus haut point ; les *parties*

qui avoisinent les os, les extrémités le sont moins parce qu'elles renferment trop de graisse, de tendons.

Aux qualités nutritives se rattachent, dans les viandes, la *succulence et la digestibilité.*

Digestibilité et succulence, voilà deux mots sur lesquels il est bon de jeter un peu de lumière dans l'étude des viandes. Précisons d'abord ce qu'il faut entendre par *digestibilité* d'un aliment.

Pour le public en général, un aliment facile à digérer est celui dont l'ingestion, même en quantité assez considérable, ne provoque pas d'accidents ou de sensations pénibles, telles que lourdeurs, sensations de plénitude se prolongeant pendant longtemps.

Une manière précise d'exprimer la digestibilité d'un aliment consiste à dire dans quelle proportion il a été absorbé par le tube digestif. Chez l'homme bien portant, toutes les espèces de viandes sont à peu près complètement digérées. Toutefois, on admet en général, que la viande rôtie est plus digestible que la viande crue ou bouillie. Les volailles et le veau rôtis, c'est-à-dire les viandes blanches, sont réputées très digestibles et sont choisies de préférence pour l'alimentation des malades. Ces différences tiennent, sans doute, à la délicatesse plus ou moins grande des fibres musculaires, qui opposent une résistance variable à l'action des sucs digestifs et surtout à la quantité et à la nature de la graisse qui accompagne chaque viande.

La digestibilité d'un aliment consiste donc dans son aptitude à être assimilé ou digéré.

Le mot **succulence**, en alimentation, doit s'entendre non seulement de l'abondance des sucs, mais de la mollesse des fibres. Or, la succulence dépend de causes très diverses.

Si les sucs nourriciers sont énergiquement appelés dans les muscles par le travail, l'exercice, les difficultés de la vie et de la défense, comme chez les animaux sauvages, il en résultera une chair brune, ferme, dure, très nutritive assurément, mais peu succulente.

Au contraire, chez les animaux domestiques, et surtout mis à l'engrais, l'indolence d'une vie protégée par autrui et la surabondance de nourriture, produiront d'abord des fibres molles, puis de la graisse qui, s'interposant entre elles, les distendra et finira par les rendre à la fois tendres et succulentes. Certains muscles comme le filet qui, sans faire une grande dépense de force, se trouvent largement alimentés, présenteront à un très haut degré la succulence, tandis que d'autres qui travaillent davantage, comme les muscles de la cuisse, ont la fibre plus compacte, tout en restant gorgés de sucs nourriciers. Le degré plus ou moins grand dans la succulence, fait établir pour les viandes plusieurs catégories et des prix différents.

Ces qualités nutritives, on les trouve dans tous les muscles des animaux jeunes et vigoureux. C'est seulement dans les chairs épuisées par la vieillesse, la fatigue ou le manque de nourriture, qu'on ne les retrouve plus.

III.— VARIÉTÉS

On entend par *viande de boucherie* ou *grosse viande* la chair : du *bœuf*, du *veau*, du *mouton*, du *porc*... que débitent les bouchers et les charcutiers.

a) **Le bœuf** est le type de la viande de boucherie. La viande de bœuf est à la fois nutritive et succulente ; c'est la première des viandes. Elle a acquis toutes ses qualités lorsque l'animal dont elle provient est âgé de quatre à six ans.

Le bœuf de bonne qualité a la *chair* fine, d'un beau rouge, légèrement marbrée de veines blanches, ferme, mais douce au toucher. La *graisse* d'un blanc jaunâtre annonce la jeunesse et le bon état de l'animal.

La *viande de vache* est d'un grain plus serré et d'un rouge moins vif que la viande de bœuf ; sa graisse est plus blanche. La chair d'une vache jeune et grasse est tout aussi bonne que celle du bœuf.

La *chair de taureau* a un grain plus serré, d'un rouge noirâtre ; sa graisse est dure, jaune et rance. On peut en faire de bons biftecks, mais on n'en obtiendrait que de médiocres pot-au-feu.

b) **Le veau.**

La viande de veau, plus fade et moins nourrissante que celle du bœuf et du mouton, est, par contre, moins échauffante.

La chair du veau la plus estimée est celle qui provient d'un veau nourri au lait et âgé de six semaines à deux mois. Cette viande se distingue par sa blancheur, sa finesse et sa succulence ; elle est marbrée d'une graisse très blanche et transparente. *Un veau trop jeune* a la chair molle, décolorée ; elle est excessivement gélatineuse et, par suite, peu nutritive et même malsaine. *Un veau trop âgé* a la chair plus foncée, plus ferme, la graisse plus formée ; cette viande ne jouit ni de la délicatesse du veau tué à point, ni de la succulence du bœuf.

c) **Le mouton.**

La chair de mouton est la plus succulente après celle du bœuf ; elle est riche en principes nutritifs. Ses qualités varient avec la nature des pâturages qui ont nourri l'animal. Un bon mouton a une graisse blanche, une chair ferme et foncée qui demande à être mortifiée pendant plus longtemps qu'aucune autre viande pour être tendre.

La chair du mouton est plus agréable en hiver qu'en été.

d) **Le porc.**

La viande de porc est d'un goût agréable, très nourrissante, mais de digestion difficile. Elle a aussi des propriétés légèrement échauffantes, c'est pourquoi il convient, dans un repas, de l'associer aux légumes.

C'est de huit à douze mois que le porc donne la meilleure viande.

La race a une grande influence sur la qualité de la chair ; mais quelle que soit l'espèce, le bon porc a la chair ferme, les

côtes et le filet blancs comme la chair du veau, les cuisses rouges, la graisse ferme et très blanche.

De toutes les viandes, celle du porc est la plus compacte et la plus riche en fibrine et en graisse ; celle-ci est disséminée dans toutes les parties ; par conséquent, cette viande est très indigeste. C'est pour la rendre plus digestible qu'on la sale, qu'on la fume et qu'on l'associe à une foule de condiments qui rendent le travail de l'estomac moins laborieux.

La viande de porc molle ou marquée de taches blanches ou roses, doit être rejetée de l'alimentation ; il en est de même de celle qui renferme des vers ou du lard présentant, sous la couenne, une veine gluante, verdâtre.

La **charcuterie** est, à proprement parler, une branche de l'art culinaire qui s'applique exclusivement à l'utilisation du porc dans toutes ses parties et sous toutes les formes.

Une notable partie du porc est utilisée à l'état frais, sans préparation. Ce sont : l'échinée et le filet, pour les côtelettes et les rôtis ; la panne pour le saindoux ou axonge ; la langue, les oreilles, la queue, les jambonneaux, les pieds, qui sont consommés de diverses manières, généralement après quelques jours de sel.

Les *abats de porc :* cœur, poumons, rognons, foie, cervelle, sont aussi vendus par le charcutier à l'état frais.

Le *cochon de lait* doit aussi être mentionné parmi les produits frais ; il est rôti en son entier ; plus rarement on le sale ou on le fume.

Parmi les produits manipulés, nous insérons : *les hachis* simples ou assaisonnés ; *la chair à saucisse* fréquemment falsifiée au moyen de mie de pain ou de fécule ; *les saucisses* de diverses sortes.— Les saucisses ont pour enveloppe le menu (saucisses longues) ou la crépine (saucisses plates).

La qualité des *saucissons* tient essentiellement à la qualité de la viande employée dans leur fabrication et aussi au tour de main du praticien : c'est la partie la plus difficile du métier de charcutier.

Dans le saucisson de Lyon comme dans toutes les variétés de saucissons, il ne doit entrer que de la *chair de porc* plus ou moins finement divisée et aromatisée, mélangée ou non de lard, et contenue dans un intestin de bœuf (côlon ou " gros " de bœuf) ou de porc.

Les saucissons, saucisses, chair à saucisses et d'autres produits de la charcuterie sont souvent falsifiés au moyen de féculents. La présence de ces matières est une cause de fermentation et de décomposition rapide. La fraude peut être facilement reconnue en étendant, à l'aide d'un pinceau un peu de teinture d'iode à la surface ou sur la coupe du produit suspect : la fécule prend alors une coloration très foncée et dessine un marbré très caractéristique.

Une autre falsification non moins fréquente, c'est l'introduction de viande de cheval dans les saucissons. Lorsque la proportion est faible et le produit bien fabriqué, la fraude est difficile à découvrir pour un œil peu exercé ; elle est plus difficile encore à prouver. Mais quand la viande de cheval domine, la teinte foncée, l'aspect terne et la coupe, le retrait considérable que cette viande présente à la dessication, donnent au saucisson falsifié une physionomie telle qu'il peut être facilement reconnu.

Les *boudins* sont préparés avec le sang de porc auquel on ajoute des morceaux de gras et des oignons ; le tout est entonné dans un menu de porc (intestin grêle). On utilise quelquefois le sang de veau, plus rarement le sang de bœuf, qui donne un boudin sec et fade. Le boudin s'avarie assez facilement ; il devient mou, humide et dégage une odeur ammoniacale.

Il existe encore diverses autres préparations ou " cuissons " de charcuterie ; le *fromage d'Italie* (à base de foie de porc), le *pâté de foie*, le *pâtés en croute, friands et rissoles* (pâtés en croûte plus petits), les *terrines*, la *tête fromagée*, les *galantines* etc.

CHAPITRE XIX

DES VIANDES (suite)

CHARCUTERIE

1° BOUDIN

Ingrédients :

1 pinte de sang,
1 livre oignons,
Epices mêlées, moulues,
Fines herbes au goût.
1 chopine de lait,
1 livre de panne ou gras de lard,

NOTE.— La première chose à faire, lorsque l'on fait tuer un porc, c'est de recueillir le sang, qui a une grande valeur pour la confection du boudin. On le recueille dans une poêle dans laquelle on a mis un peu de vinaigre et de sel, afin de l'empêcher de se coaguler ; aussitôt recueilli, le couler.

Mode de préparation :

Hacher l'oignon fin, mettre cuire au feu doux, avec ¼ de livre de saindoux, l'ajouter au lait et au sang, la panne ou le gras coupés en petits dés ; assaisonner de sel, poivre, fines herbes, épices moulues. Amalgamer le tout ; introduire cette préparation dans les boyaux ou la verser dans une lèchefrite ; faire cuire au bain-marie pendant une heure et demie à deux heures. Laisser refroidir, couper par tranches épaisses, faire rôtir dans une poêle avec du saindoux.

2° SALAISON DU PORC

Première chose, saloir très propre ; avant de faire la salaison frotter les parois du saloir avec un oignon, couper le lard en morceaux d'une livre et demie, le sel pénétrant mieux lorsque les morceaux ne sont pas trop gros, recouvrir de sel toute la surface de chaque morceau ; mettre une couche de sel au fond du vaisseau employé : jarre de grès, baril ou saloir; ranger les morceaux les uns contre les autres afin qu'il ne reste aucun vide entre eux. Sur chaque rang mettre une couche de sel sur laquelle vous disposez quelques feuilles de sauge, des branches de thym, de marjolaine ainsi que quelques épices mêlées non moulues. Arrivé aux trois-quarts du récipient, couvrir d'une bonne couche de sel, puis mettre une planchette chargée de pierres ou d'un poids quelconque afin de maintenir le lard en place. Le tout étant disposé, on couvre le récipient et on le place dans un endroit frais et sec. Après deux ou trois jours on ajoute, en quantité suffisante pour recouvrir entièrement le lard, une saumure pouvant porter un œuf frais ou une pomme de terre ; ainsi préparé le lard peut se conserver plusieurs mois et peut s'apprêter de différentes manières ; il ne faut en retirer de la saumure qu'au fur et à mesure du besoin, et en se servant d'un ustensile très propre. On doit se garder de mettre de nouveau un morceau ou une partie de morceau que l'on aurait retiré. Remettre planchette et poids en place chaque fois.

3° SAUCISSES ET CRÉPINETTES

Ingrédients :

Parure de viande de porc ; la chair du cou et tous les morceaux qui ne peuvent être employés pour rôtir. Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin deux fois ; $\frac{1}{3}$ de gras pour $\frac{2}{3}$ de maigre ; assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes et d'épices moulues au goût. Pour les crépinettes, à la viande bien préparée ajouter un œuf par livre de viande. Lorsque le tout est bien mélangé, envelopper par quantité, (2 onces environ) dans un morceau de crépine, aplatir un peu, donner forme voulue, il ne reste plus qu'à faire cuire dans du saindoux, 15 à 20 minutes. Pour la saucisse la viande préparée est introduite dans des boyaux de mouton préalablement bien nettoyés. Si l'on n'emploie pas toute la crépine le moyen de la conserver est de la suspendre sur une corde dans un endroit bien aéré ; quand on doit s'en servir, on la prend avec précaution pour ne pas la briser et on la met dans l'eau fraîche où elle reprend son état naturel ; elle peut se conserver ainsi plusieurs semaines sans s'altérer.

4° TOURTIÈRES

Ingrédients :

12 à 15 livres porc frais,
Un peu d'eau,
4 à 5 oignons,
Assaisonnements.

Mode de préparation :

Hacher la viande, faire cuire dans un chaudron, avec sel, poivre, oignon haché fin. Mettre très peu d'eau, afin que la viande ne se défasse pas. Brasser presque continuellement pendant la première partie de la cuisson. Après parfaite cuisson de la viande déposer la préparation dans une pâte brisée en procédant comme pour les tartes.

5° CRETONS

Mode de préparation :

Enlever la peau de la panne, puis couper la panne en petits morceaux ; sel (pas d'eau). Faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, passer au tamis. Laisser refroidir les résidus puis les hacher au moulin. Hacher du maigre de porc, le faire cuire avec un oignon par pinte de viande hachée. Pendant la cuisson ajouter les résidus de panne, sel, poivre, feuilles de laurier, $\frac{2}{3}$ de maigre de porc pour $\frac{1}{3}$ de panne ou résidu. Laisser mijoter deux heures ; déposer dans des moules rincés à l'eau froide.

6° PÂTÉS DE FOIE GRAS

Ingrédients :

Une livre et demie de foie de veau ou de foie de porc,
½ livre de lard,
Persil, sel, poivre, thym.
1 livre de chair de veau ou de porc ou de langue de bœuf,
¼ de livre de panne,
Feuilles de laurier, oignons hachés.

Mode de préparation :

Hacher ensemble le foie de veau, la chair de veau ou de porc, ou la langue de bœuf, la panne. Assaisonner avec tous les ingrédients ci-dessus. Foncer une petite casserole ou un moule de bardes de lard ou une toilette de porc. Couvrir le fond de trois onces de farce puis de lardons et ainsi de suite jusqu'à ce que le moule soit plein. Couvrir le dessus de bardes de lard, et faire cuire à chaleur modérée, laisser refroidir. Avant de servir, chauffer le tour afin de le

retirer entier. Parer, décorer à volonté de graisse de rôti, de gelée, de fines herbes, et d'œufs durs.

7° GELÉE DE VIANDE

Ingrédients :

Deux livres de jarrets de veau ou deux pattes,
Quelques cœurs et gésiers de volailles,
Quelques rondelles d'oignon ou de carottes,
Deux livres de jarrets de bœuf,
Deux poireaux ou deux bâtons de céleri,
Persil, cerfeuil, sel, poivre, 4½ pintes d'eau.

a) **Mode de préparation :**

Laver la viande, la mettre dans une marmite, ajouter le sel, couvrir d'eau froide ; mettre sur un feu doux, faire chauffer graduellement ; au milieu de la cuisson, ajouter les légumes et les herbes. Laisser cuire lentement. Eviter de fermer hermétiquement la marmite, la gelée sera plus limpide. Après deux ou trois heures de cuisson il restera à peu près deux pintes de gelée. La passer au tamis puis à travers un linge de toile, préalablement rincé à l'eau chaude. Mettre dans un endroit frais.

b) **Clarification de la gelée :**

Le lendemain, enlever à l'aide d'une cuillère, toute la graisse à la surface, puis verser sur la gelée une cuillérée d'eau très chaude et la renverser aussitôt afin d'enlever le reste de la graisse. Si toutefois, il restait encore un peu de graisse, placer sur la gelée, une feuille de papier peu collé ; s'il se tache de graisse, répéter l'opération jusqu'à ce que le papier ne se tache plus, car la graisse empêche la clarification complète de la gelée.

Manière de la clarifier :

Battre légèrement deux blancs d'œufs frais avec une cuillérée à table d'eau et verser dans la gelée tiède ; ajouter aussi les coquilles d'œufs. Agiter sur le feu jusqu'au moment de l'ébullition afin que l'albumine entraîne ce qu'il y a dans la gelée qui la rend trouble.

Au moment de l'ébullition, couvrir la marmite et laisser mijoter 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la gelée soit limpide ; la passer ensuite à travers un linge très propre mouillé et tordu. Laisser refroidir dans un endroit frais. Si la gelée n'a pas assez de consistance, ajouter, suivant le besoin et la quantité, de la gélatine en feuilles ramollie à l'eau froide. (1 once de gélatine pour 1 pinte de bouillon et ½ once pour une gelée quelque peu consistante).

Il faut éviter de mettre la gelée sur la glace avant son complet refroidissement, l'abaissement subit de la température la rendrait trouble.

On emploie cette gelée pour la préparation des galantines, œufs d'aspic, langue en gelée, etc.

8° LANGUE EN GELÉE

Ingrédients :

1 langue de bœuf,
Persil, cerfeuil, feuilles de laurier, sel, poivre.
1 poireau ou 1 oignon,
Eau bouillante.

Mode de préparation :

Laver la viande dans plusieurs eaux, la parer, la faire cuire dans de l'eau en ébullition avec les ingrédients ci-dessus. Pendant la cuisson de la viande, mettre de la gelée au fond d'un moule ; lorsqu'elle est prise, décorer si

on le désire, avec œufs cuits dur, persil, cornichons, etc. Verser très peu de gelée fondue afin de faire prendre la décoration ; cette seconde addition de gelée étant affermie, la couvrir entièrement de gelée dissoute, la laisser prendre. Déposer la langue avec soin afin de ne pas briser la décoration. Remplir entièrement le moule de gelée fondue refroidie ; faire prendre au froid ; démouler ; décorer au goût avec gelée brisée, persil, etc.

9° PALERON DE PORC EN GELÉE

Ingrédients :

Une épaule ou paleron de porc,
Un ou deux oignons,
Une patte de porc,
Feuilles de laurier, persil, cerfeuil,
Sel, poivre ou d'autres épices.

Mode de préparation :

Enlever les ergots et faire griller les poils de la patte, gratter au moyen d'un couteau, laver avec soin à l'eau chaude. La mettre cuire à l'eau froide ; enlever l'os du paleron, ajouter de l'oignon haché, du sel, du poivre, et des épices au goût, le laver et le coudre dans un linge, l'ajouter à l'eau lorsqu'elle bout ; mettre oignon, persil, cerfeuil, sel, poivre. Laisser mijoter 3 à 4 heures selon la grosseur du paleron. Après l'avoir laissé refroidir presque entièrement dans sa cuisson, le retirer. Lorsque le paleron est entièrement refroidi, le placer dans un moule. Passer le jus de la cuisson au tamis ou dans un linge de toile, en couvrir entièrement le paleron ; laisser prendre au froid. Démouler ; à l'aide d'un cornet de papier, décorer avec de la graisse de rôti.

10° GALANTINE À LA BONNE MÉNAGÈRE

Ingrédients :

2 ou 3 livres de veau de la troisième catégorie,
1 oignon ou poireau,
1 ou 2 pieds de veau,
Persil, cerfeuil,
Assaisonnements,
1 jarret de bœuf.

Mode de préparation :

Mettre cuire le jarret de bœuf et les pieds de veau à l'eau froide avec le sel ; lorsque l'eau bout ajouter le reste de la viande, oignon et autres herbes, laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite ; la retirer, couler le bouillon au tamis puis à travers un linge de toile passé à l'eau bouillante. Ajouter quelques feuilles de gélatine dissoute dans très peu d'eau froide, si la gelée n'est pas assez ferme. Foncer un moule avec cette gelée ; laisser prendre, décorer avec œufs cuits dur, cornichons, betteraves, etc. au goût. Verser très peu de gelée fondue, laisser prendre de nouveau. Désosser la viande de veau, la débarrasser des peaux et des nerfs, la déposer avec goût dans le moule ; avoir soin de mettre toute la viande dans le même sens, remplir le moule de viande et verser de la gelée à l'égalité, faire prendre au froid. Lorsqu'elle est bien prise, la démouler et décorer au goût, avec gelée brisée et persil.

11° JAMBONS

a) **Manière de les saler :**

Les faire dégeler et piquer près de l'os avec un couteau pointu pour qu'ils prennent bien le sel. Mettre un rang

de sel, un rang de jambon et laisser reposer une journée avant de mettre la saumure suivante :

Ingrédients pour 10 jambons :

1½ tasse mélasse,	1½ lb cassonade,
1½ lb salpêtre écrasé,	Sel, eau.

Mode de préparation :

Bien mélanger le tout, mettre assez d'eau et de sel pour faire une saumure assez forte pour porter une patate. Verser sur les jambons en ayant soin que la saumure couvre entièrement les jambons puis ajouter un rang de sel pour finir. On laisse les jambons 6 semaines dans cette saumure avant de les fumer. Deux jours avant la fumaison, les retirer de la saumure, laisser égoutter et éponger.

b) **Manière de les fumer :**

Placer les jambons ou autres pièces à fumer dans un fumoir, boucan ou cheminée où ne brûle que le bois ou ce qui en provient : bran de scie, ripes, copeaux (le bois franc est préférable). Lorsque les pièces à fumer ont atteint une belle couleur brun clair ou jaune tan, elles sont à point ; les placer alors dans un endroit sec et frais ; elles peuvent ainsi se conserver un an et plus.

d) **Manière de les cuire :**

Les jambons fumés se font cuire de deux manières, soit à l'eau, soit rôtis au four. Pour les cuire à l'eau, les mettre à l'eau froide, avec assez d'eau pour les submerger, chauffer jusqu'au point d'ébullition, retirer alors sur le coin du poêle, de manière à maintenir l'eau à cette température, mais sans la laisser bouillir. Pour les petits jambons de sept à huit

livres, ½ à ¾ d'heure de cuisson par livre suffit ; pour les grosses pièces de 15 à 18 livres il faut de ¾ à 1 heure par livre. Laisser refroidir les jambons dans la marmite avant de les retirer.

Si les jambons ont été désossés, ils demandent un peu moins de cuisson, c'est-à-dire qu'on peut réduire le temps de la cuisson, de dix minutes par livre de viande.

Pour faire rôtir les jambons, on doit les faire dessaler à pleine eau, au moins 24 heures à l'avance, puis les assécher parfaitement et les envelopper de pâte faite simplement de farine délayée avec de l'eau ; il faut 3 livres de farine pour couvrir un jambon de 10 à 12 livres ; placer le jambon, après l'avoir enveloppé avec l'abaisse de pâte (qui doit être de l'épaisseur du doigt) dans une lèchefrite, la couenne en dessus, ajouter un demiard d'eau ; mettre au fourneau pas trop chaud. Cette cuisson exige de 20 à 30 minutes par livre : lorsque le jambon est cuit, casser la pâte, et la couenne s'enlèvera facilement ; couler et clarifier la graisse contenue dans la lèchefrite, laquelle peut servir à faire cuire des œufs frits. Ainsi préparé, le jambon peut être servi froid ou chaud ; chaud, arrosé d'une sauce, il constitue un des rôtis les plus succulents.

CHAPITRE XX

DES VIANDES (suite)

IX. ALTÉRATIONS ET INDICES

I. Altérations spontanées et de cause extérieure.

Les premières modifications qui se produisent dans la viande après l'abatage sont la mollesse de la viande chaude, puis la rigidité musculaire. Après 24 à 36 heures, la viande devient plus tendre : c'est la *mortification*.

Conséquences de l'action de l'air sur la viande.	**Air sec**	Au contact de l'air sec, la section coupée de la viande se dessèche et noircit plus ou moins rapidement suivant la température ; il se produit, dans les conditions favorables, une croûte jouant un rôle protecteur, croûte qui devra être éliminée au moment de l'utilisation.
	Air humide	Si l'air est humide, la viande se ternit et s'amollit ; puis elle répand une odeur spéciale dite de *relent ;* dans ces conditions, les morceaux doivent être soigneusement rafraîchis par les coupes

Conséquences de l'action de l'air sur la viande.	**Air chaud**	minces des surfaces altérées. A un degré plus avancé et par un temps qui varie beaucoup selon la saison et les conditions atmosphériques, la putréfaction commence. Elle est la conséquence d'une véritable fermentation et elle a des agents, des micro-organismes particuliers.

a) **Principales conditions qui favorisent la putréfaction de la viande.**

La chaleur, le temps orageux, la saignée incomplète, l'insufflation d'air sous la peau et sous la graisse, l'abatage de l'animal non reposé ou en état de fièvre, l'état de graisse très avancé du sujet favorisent la putréfaction.

Les premiers indices de putréfaction ne doivent pas échapper à un œil attentif. Ils se traduisent par des teintes verdâtres, d'abord très pâles, qui s'observeront surtout à la surface de la graisse et au voisinage des os.

En résumé, la ménagère doit porter son attention sur les teintes anormales que peut présenter la viande, à la surface de la graisse, au voisinage des os ; elles ne doivent pas se laisser arrêter par une fausse honte : en cas de doute, elle ne craindra pas de sentir, de flairer la viande à acheter ; ce qui échappe à la vue est généralement décelé par l'odorat.

b) **Poisons que contient la viande putréfiée.**

Indépendamment de ses caractères répugnants, la viande avariée renferme des produits toxiques, les ptomaïnes résul-

tant de la décomposition des albumines. Ces violents poisons, qui ont trop souvent déterminé des accidents mortels, peuvent se produire avant toute putréfaction évidente de la viande, notamment chez le veau et le porc malades ou surmenés.

Une autre altération moins grave, c'est la présence sur la viande de larves de mouches. L'éclosion des œufs a lieu en quelques heures. Toute répugnante qu'elle est, la présence de ces bestioles n'importe pas en elle-même l'insalubrité de la viande, si celle-ci n'est putréfiée. Il suffit ordinairement d'enlever les larves et d'éliminer la couche de viande sur ou dans laquelle elles se trouvent pour pouvoir sans inconvénients consommer le reste.

II — Altération due à la maladie ou à un état particulier de l'animal.

On reconnaît cet état d'altération : a) à l'abattoir, par un examen sérieux des organes profonds (cœur, foie, poumons, intestins) ; b) dans la boutique du boucher, par l'examen de la coupe des morceaux, l'état de la graisse, la partie avoisinante des os, les vaisseaux sanguins.

Ces causes d'insalubrité peuvent se classer en cinq groupes:

1° Viandes non alibiles.
2° Viandes répugnantes.
3° Viandes malades.
4° Altérations parasitaires.
5° Maladies virulentes.

a) Viandes non alibiles.

Ce sont d'abord les viandes d'animaux trop jeunes : veaux, agneaux, chevreaux abattus trop tôt après la naissance. La viande est molle, pâle, gélatineuse ; la moëlle des os est rouge ; la graisse est grisâtre, grumeleuse. Ces

viandes ne possèdent aucune valeur nutritive et leurs propriétés purgatives les font ranger dans la catégorie des viandes malsaines.

b) Viandes répugnantes.

La coloration jaune intense de la graisse et des tissus blancs, rend la viande impropre à la consommation. Dans cette catégorie entrent aussi les viandes à odeur anormale.

c) Viandes malades.

Dans cette classe entrent les viandes des animaux atteints de maladies inflammatoires aiguës. Les altérations variables qu'elles présentent, et qui sont surtout visibles dans les parties charnues (cuisses), font donner à la viande différentes qualifications : elle est dite *fiévreuse* lorsque sur une coupe la chair est terne, décolorée et devient rosée à l'air, qu'elle laisse suinter une sérosité abondante et exhale une odeur particulière qu'on a comparée à l'haleine d'un fiévreux. Il existe entre les muscles des dépots séreux ou sanguinolents.

Dans la viande *saignante*, on remarque une coloration générale de tous les tissus. Les animaux malades, mal saignés après la mort, donnent des viandes présentant ces caractères.

La viande est dite *surmenée* quand ses fibres sont de coloration brun très foncé presque noir, de consistance collante ; l'odeur en est aigrelette ; le bouillon est acide, mal odorant ; le bouilli est dur et coriace. Ces viandes se corrompent facilement et peuvent, principalement les viandes surmenées, déterminer des accidents toxiques. La mort naturelle, la mort accidentelle non suivie de saignée, donnent à la viande des caractères analogues.

d) **Altérations parasitaires.**

Le porc est sujet à deux maladies extrêmement graves qui se communiquent à l'homme : la **ladrerie** (ténia) et la **trichinose.**

1° Le *ténia* est un ver intestinal parasite à double vie ; il ne peut vivre qu'aux dépens d'un autre organisme, et il ne peut se développer complètement dans l'organisme où il a pris naissance. Lorsqu'un œuf de ténia a été avalé par un porc, il accomplit son évolution, et donne naissance à un ver ; mais celui-ci ne parviendra à l'âge adulte qu'après avoir changé d'organisme. Il n'y aura guère que la tête qui se développera, après quoi l'animal émigrera dans l'estomac, s'enfoncera dans les chairs, se fixera, s'enveloppera d'une petite vésicule remplie d'eau appelée *kyste.* Il prendra alors le nom de cysticerque et restera ainsi sans donner aucun signe de vie, jusqu'au moment où il se trouvera en contact avec le suc intestinal d'un animal propre à lui servir de milieu. Ni le temps, ni la mort de l'animal dans lequel il vit, ni la salaison, ni la fumure, ne le détruiront, mais seule la chaleur à 100 degrés C.

Dans cet état d'enkystement il est très peu visible. Qu'un cysticerque se trouve dans une de ces préparations qu'on mange crue, comme le saucisson de Lyon, et qu'il vienne à passer dans un organisme humain : aussitôt le kyste se dissout, le parasite s'éveille ; il produit une longue suite d'anneaux dont chacun est gonflé d'œufs, et finit par gêner les fonctions intestinales et absorber le meilleur des produits de la digestion.

Combien d'individus souffreteux et anémiques ne doivent leur état de langueur qu'à la présence d'un ou de plusieurs ténias.

Les porcs infectés de cysticerques sont dits *ladres.* La ménagère ne doit point oublier qu'il convient de regarder de près la viande de porc, parce que la viande ladre doit être

retirée de la consommation ; pour plus de précaution, cette viande sera toujours soumise à une cuisson prolongée.

Chez le *bœuf*, la ladrerie est beaucoup plus rare. Le cysticerque se loge surtout dans les mâchoires et dans l'épaisseur du cœur ; la vésicule est plus grosse que celle du porc, elle renferme l'embryon d'une variété de ténia qui, dans l'intestin de l'homme, se transforme en un ver semblable à un ver solitaire. Sur dix ténias humains observés, neuf appartiennent à cette espèce d'origine bovine ; cette particularité s'explique par l'usage de plus en plus répandu des viandes saignantes (rosbiffs et biftecks) dans lesquels la chaleur n'a pas atteint un degré suffisant pour tuer le parasite.

2° Le *trichinose* est un parasite bien plus terrible encore que le ténia, dont elle parcourt à peu près le même cycle de développement. Lorsqu'une trichine a été ingérée dans l'intestin d'un animal, elle donne naissance à des embryons qui percent les parois intestinales et pénètrent dans les organes profonds principalement dans les fibres musculaires.

La jeune trichine s'accroît pendant quelque temps aux dépens des muscles dont elle amène peu à peu l'atrophie. Après trois ou quatre semaines, elle s'enroule sur elle-même et s'enkyste, pour ne reprendre la vie active et passer à l'état adulte, que lorsqu'elle pénètrera dans le tube intestinal d'un autre animal. Si les trichines se trouvent en grand nombre sur un même individu, il en résulte une maladie presque toujours mortelle, la *trichinose*.

Manière de reconnaître la ladrerie, la trichinose.

On reconnaît la ladrerie sur un animal vivant, en examinant la bouche et particulièrement la langue, où se trouvent toujours des kystes en nombre considérable. Dans le lard on peut quelquefois en apercevoir à l'œil nu. Pour les viandes trichinées, on ne peut se rendre compte de leur état qu'à l'aide du microscope.

Le sel et la fumure ne détruisent pas plus la trichine que les œufs du ténia ; mais la trichine pas plus que les œufs du ténia, ne résiste à une température de 100 degrés C. Il est donc prudent de ne manger de la viande de porc que bien cuite. Nous pouvons même en dire autant de la viande de bœuf et de celle du mouton que l'habitude porte aujourd'hui à manger demi-crues. Sans être aussi sujets au ver solitaire que le porc, le bœuf a aussi un ténia et le mouton des parasites qui s'enkystent et se développent dans les intestins de l'homme.

e) **Maladies virulentes.**

Nous devons placer en première ligne les maladies des animaux transmissibles à l'homme, savoir : le charbon, la rage, la tuberculose, le tétanos, la septicémie.

1° La *fièvre charbonneuse* donne à la viande de bœuf des caractères particuliers : le muscle est décoloré sur sa coupe qui prend à l'air une teinte saumonée ; la graisse est injectée. Ce sont en somme, exagérées, les altérations de la viande fiévreuse.

2° La *rage* ne détermine dans la viande aucune lésion particulière ; la salive et les centres nerveux renferment seuls le virus rabique. L'usage alimentaire de la chair des animaux abattus comme enragés ou contaminés de la rage est légalement interdit.

3° La *tuberculose* peut atteindre tous les animaux. Chez le bœuf, elle se caractérise par des tumeurs arrondies, jaunâtres, dures, souvent pierreuses, de volume parfois considérable, que l'on observe dans le poumon, sur les plèvres, le péritoine, dans les organes intestinaux et les ganglions lymphatiques. Ordinairement limitées aux cavités thoracique et abdominale, ces lésions peuvent envahir tout l'organisme, les muscles, les os et les articulations. Ces formes généralisées sont les plus dangereuses. Les viandes peuvent être encore souillées de matière tuberculeuse pro-

venant des organes atteints et transportée par le couteau ou les mains du boucher.

Chez le veau, la tuberculose est particulièrement grave et dangereuse ; il en est de même chez le porc. La maladie est rare chez le mouton, la chèvre et le cheval.

4° Le *tétanos* s'observe surtout chez le cheval, quelquefois chez la vache et chez le veau. Les contractions musculaires et l'état fébrile qui caractérisent la maladie donnent à la viande les caractères fiévreux avec une particulière intensité ; elle ne saurait être consommée même au début, quand ces altérations ne sont pas accusées, car on a constaté quelques cas de transmission à l'homme.

5° La *septicémie*, fréquente chez le cheval et qui atteint aussi le bœuf, est causée par le vibrion septique, agent de la gangrène. Les lésions musculaires sont ordinairement considérables : coloration rose pâle, consistance molle et friable du muscle ; les séreuses sont livides et plombées ; il existe des infiltrations de liquide purulent et de gaz putrides.

V — CONSERVATION.

Entre sa préparation à l'abattoir et le moment de sa cuisson, la viande doit rester à l'abri de toute corruption. Un des plus simples procédés de conservation consiste à exposer la viande dans un courant d'air froid et sec. En même temps l'éclairage doit être réduit au strict nécessaire, afin d'éloigner les mouches. Mais, dans les grandes chaleurs de l'été, ces moyens sont trop souvent insuffisants : la viande peut alors, et surtout par les temps orageux, se putréfier en quelques heures.

Procédés de conservation	**1. Congélation**	
	2. Dessication ou concentration	
	3. Stérilisation	
	4. Antiseptiques	**Fumaison**
		Salaison, etc

1.— Congélation.

Le froid est le mode de conservation le plus sûr et le plus inoffensif. La congélation prévient et arrête la putréfaction; elle permet de conserver la viande pour ainsi dire indéfiniment, et la fabrication artificielle du froid a rendu possible le transport des viandes à grande distance.

Caractères de la viande congelée :

Les viandes congelées sont aussi nutritives, aussi digestibles que la fraîche abattue. Après être sorties du froid, elles se conservent aussi longtemps que les viandes fraîches, à la condition que leur dégel soit entouré de certaines précautions sans lesquelles la viande perd ses principales qualités. Ce dégel doit être opéré lentement, par exposition dans un endroit frais et surtout sec afin que la viande ne se couvre ni de givre, ni de rosée. On peut encore placer le morceau à dégeler dans un courant d'air en l'essuyant fréquemment avec un linge sec. Malgré toutes ces précautions, la viande congelée, lorsqu'elle est cuite et surtout rôtie, diffère sensiblement d'aspect et de goût de la viande fraîche.

La viande congelée constitue en somme, une ressource alimentaire précieuse. Non dégelée, elle se reconnait facilement au toucher, à l'aspect terne de la graisse ; lorsqu'elle est dégelée dans de mauvaises conditions, elle garde une odeur spéciale dite de *relent* ; elle prend un aspect sale, devient molle et flasque et se couvre rapidement de moisissures.

NOTE.— Il ne faut pas confondre la viande congelée avec la viande refroidie mise dans les glacières, où la viande trouve les conditions requises de température et de sécheresse. Dans l'emploi des glacières, il faut se garder de mettre la viande directement sur la glace, procédé qui lui ferait céder son jus, partant sa succulence.

2. Dessication.

Ce moyen est employé depuis très longtemps déjà. La simplicité de la méthode explique l'ancienneté de son origine.

Elle peut se faire de deux manières :

a) soit par la chaleur du soleil, procédé qui n'est guère pratiqué que sous les tropiques ;

b) soit par la chaleur artificielle au moyen de fours et d'étuves sèches, chauffées à 40 ou 50 degrés C.

On conserve de cette façon la viande, les légumes féculents, les fruits huileux et pulpeux.

3. Stérilisation avec ou sans élimination de l'air.

On distingue l'enrobage et la fermeture hermétique.

a) Par l'**enrobage,** on entoure la matière alimentaire d'une enveloppe protectrice, n'altérant pas les denrées, et imperméable à l'air. Les substances employées sont la *gélatine* ou les *graisses* pour les viandes, l'*huile* pour les poissons (sardines, anchois), le *sucre* pour les fruits.

b) La **fermeture hermétique** ou **méthode Appert** consiste à enfermer les aliments dans des boîtes métalliques. Celles-ci étant complètement remplies, on soude le couvercle, en y ménageant cependant une petite ouverture pour l'échappement de l'air et de la vapeur. Les boîtes et leur contenu sont ensuite portés à la température de 110 degrés C. dans un bain-marie formé d'une solution de chlorure de calcium et de sel marin. L'ouverture est rapidement fermée par un grain de soudure, quand, sous l'action de la chaleur, la vapeur s'en dégage avec abondance. La ménagère emploie avec beaucoup plus d'avantages les bocaux en verre dont il est question à la page ~~000~~ 292 ; les boîtes métalliques étant surtout d'un usage industriel et commercial. Bien pratiqué, ce procédé donne d'excellents résultats : la stérilisation est complète et les substances se conservent indéfiniment.

4. Antiseptiques.

L'emploi des antiseptiques (la créosote, l'acide borique associé au sel marin et au salpêtre, le formol, etc.) paraît être à première vue, le moyen le plus simple, le plus rationnel et le plus efficace pour assurer la conservation des denrées alimentaires. De fait, ils conservent bien les aliments, mais les dénaturent souvent aussi en se combinant avec eux, leur communiquent une saveur et un goût désagréables, et peuvent enfin les rendre toxiques. Aussi les hygiénistes se montrent-ils, en général, adversaires de l'emploi des antiseptiques pour les trois motifs suivants :

a) les antiseptiques employés sont susceptibles de nuire à la santé ;

b) ils conservent des aliments ayant déjà subi un commencement d'altération ;

c) ils modifient la composition des aliments organiques.

A ce procédé se rattachent la **fumaison** et la **salaison**, qui ne présentent pas les mêmes inconvénients.

La **fumaison** ou boucanage consiste à exposer à la fumée qui se dégage du bois que l'on fait brûler dans les cheminées, certaines viandes (de porc, de bœuf), et aussi de la chair de poisson. La fumée, en pénétrant dans les tissus y dépose une substance antiseptique, la *créosote* ; ces aliments se dessèchent et ne s'altèrent pas.

La **salaison** est souvent associée au fumage (jambon). On sale les viandes en les plongeant dans le sel ou en injectant celui-ci dans les morceaux. On sale aussi le beurre et les légumes.

VI — EFFETS DE LA CUISSON SUR LES VIANDES

La *cuisson* constitue la préparation culinaire essentielle de la viande. Dans des cas exceptionnels, dans la cure de certaines maladies, principalement de la tuberculose, on emploie fréquemment la *viande crue*.

La *viande crue* présente les *avantages* suivants :

1° Elle est plus digestive que la viande cuite et son assimilation est plus parfaite.

2° Elle est plus nutritive et plus tonique.

3° Elle est un excitant normal de la sécrétion gastrique.

La *viande cuite* présente, dit-on, les *inconvénients* inverses. Cela est vrai pour la viande bouillie, épuisée par la coction ; cela est faux pour la viande rôtie, qui, quand elle est saisie, saignante, possède, dans une certaine mesure, des propriétés susénumérées de la viande crue et présente en plus les *avantages :*

1° D'être plus appétissante, plus savoureuse, moins répugnante que la viande crue et d'en permettre, dans un cas donné, une absorption plus abondante ;

2° La cuisson dissout, ramollit, gélatinise au moins en partie les tendons, les cartilages et les rend de ce fait plus utilisables par l'organisme ;

3° Elle stérilise enfin complètement la surface de la viande toujours contaminée et, dans une certaine mesure, l'intérieur ; mais à vrai dire, en ce qui concerne l'intérieur la stérilisation implique la coagulation des albumines, et la viande ainsi cuite perd les avantages précédemment énoncés. (Pour l'action du feu sur les divers éléments qui composent la viande, voir étude de LA CUISSON.)

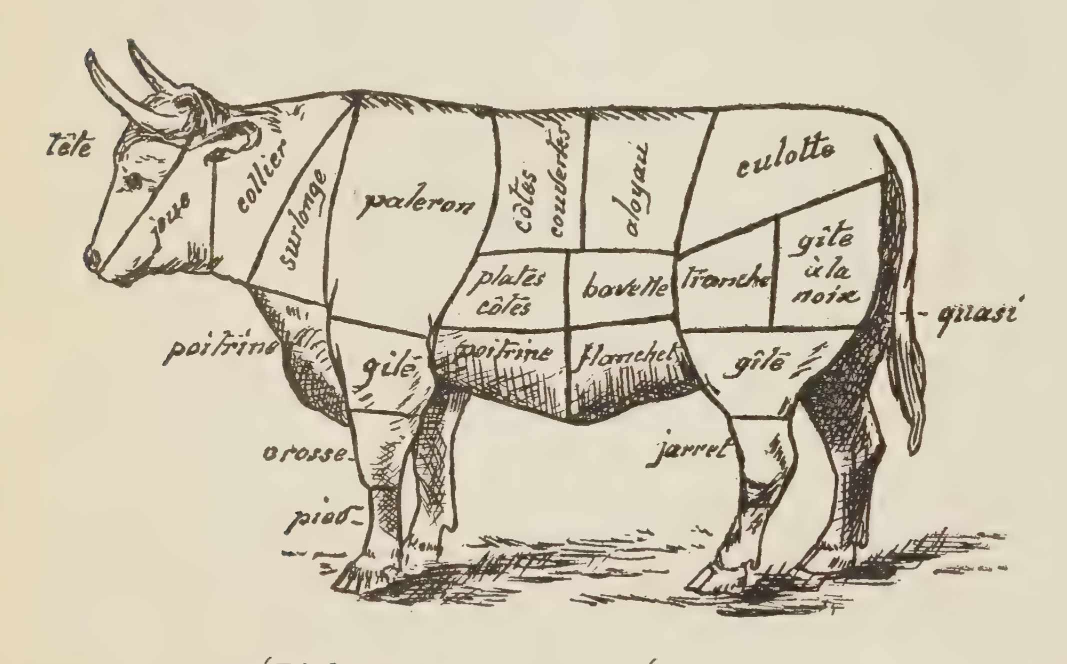
VII — CHOIX DES MORCEAUX PAR ESPÈCES ANIMALES.

Quelle que soit la qualité propre de l'animal, toutes ses parties n'ont pas la même valeur ou plutôt ne sont pas également récherchées. Cette valeur relative de la viande, d'après la situation qu'elle occupe dans l'animal, est la base de la classification des morceaux en trois catégories.

La manière de diviser l'animal de boucherie, la coupe des morceaux, leur nomenclature et leur classification en catégories varient beaucoup suivant le pays.

D'une manière générale, les morceaux les plus estimés appartiennent aux régions musculaires qui entourent le bassin, la colonne vertébrale (moins le cou et la queue) et la cuisse. Les morceaux de 3e catégorie ou bas morceaux sont situés aux régions extrêmes (jambes, cou, joues) et aux parties inférieures des parois abdominales et thoraciques.

1° LE BOEUF



1ère Catégorie	L'aloyau, La culotte, La tranche grasse, Les côtes couvertes ou côtes premières, Le gîte à la noix, Le quasi (partie interne de la cuisse.)	Ils fournissent des *rôtis* et des *biftecks.*
2e Catégorie	Les plates côtes, Le paleron, La surlonge, La bavette d'aloyau.	Ils conviennent pour les *grillades*, le *pot-au-feu* et le *bouilli.*

NOTE.— Ces morceaux ne sont pas rangés dans une qualité inférieure uniquement parce que la chair en est moins succulente, mais parce qu'ils renferment plus d'os.

3e Catégorie	La poitrine, Le flanchet, Le collier, Le gîte, Le jarret.	Ils donnent de bons *bouillons*.
4e Catégorie	La queue, La tête, La joue, Les poumons, Le cœur, Le foie.	Tous sont de qualité inférieure.

NOTE.— Les morceaux des parties extrêmes donneront, pour les ménages modestes qui sont obligés de compter de très près, des bouillons excellents, des potages aux légumes, des viandes qui, pour n'avoir pas une grande apparence, ne sont pas, tant sans faut, sans propriétés nutritives. Quelle que soit la catégorie dans laquelle son budget lui permette de faire un choix, si la ménagère apprête avec soin sa modeste pièce de bœuf, elle peut en faire quelque chose de très bon. La *tête* et la *queue* peuvent servir pour le bouillon ; les *poumons* et le *cœur*, après avoir été blanchis à l'eau bouillante, nécessitent une préparation qui en relève le goût.

Abats de bœuf :

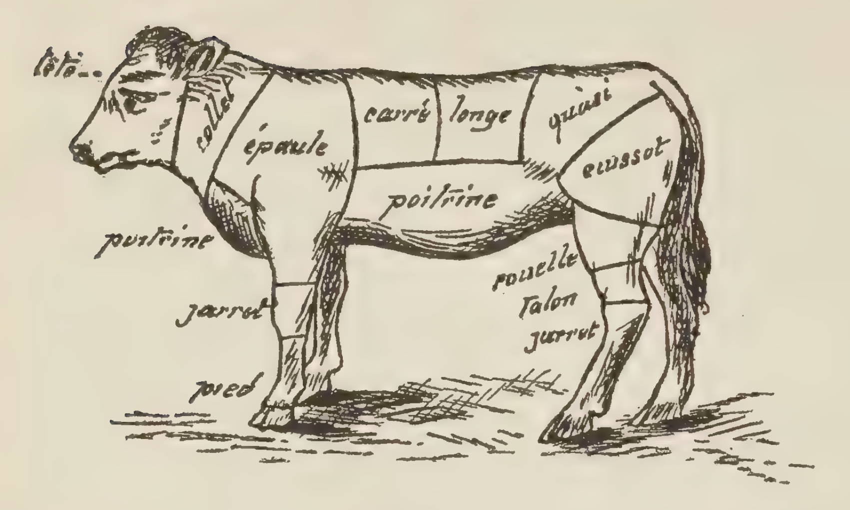
Ce sont les organes intérieurs.

Le *rognon*, morceau assez cher.

La *langue*, fraîche ou fumée est un morceau de premier choix.

La *cervelle* et la *moelle épinière* ou amourette qui s'emploient en garniture.

2° LE VEAU



La chair de veau ne comprend que deux catégories :

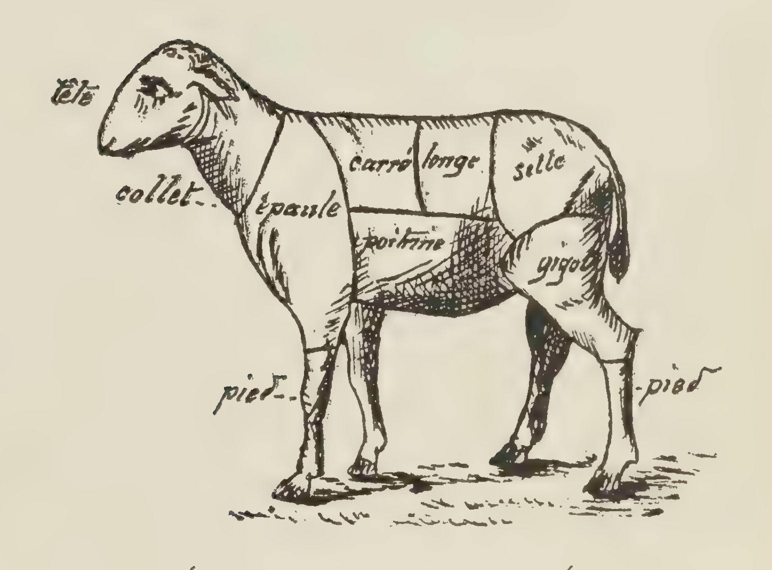
1ère Catégorie	La longe avec le rognon, La rouelle, Le cuissot, Le quasi, Le carré ou côtelettes couvertes.	Valeur égale comme qualité nutritive et comme finesse de chair. Tous sont propres à faire des *rôtis*.

NOTE.— La *longe* perd beaucoup de sa valeur si le rognon a été enlevé. Le *quasi* est délicat mais chargé d'os. Le *carré* se divise ordinairement en côtelettes : les meilleures sont celles qui avoisinent la longe. La *rouelle* fournit le fricandeau et les escalopes.

2e Catégorie	Le talon de rouelle, Les côtes découvertes, L'épaule, La poitrine, Le collet.	*Cuisson à la casserole, blanquettes, hachis.*

NOTE.— La *tête de veau*, la *langue*, le *foie*, les *ris*, les *rognons* constituent des mets délicats et d'une digestion facile. Le *cœur* et les *poumons*, bien que moins estimés, ont cependant leur mérite quand ils sont bien apprêtés.

3° LE MOUTON



1ère Catégorie	Le gigot, La longe avec le filet, La selle, Le carré ou côtelettes.	Ils donnent des *grillades et des rôtis.*

Il n'y a véritablement aucun choix à établir dans le mouton, entre les morceaux de 1ère catégorie. Lorsque la *longe* est coupée sur les deux moitiés du mouton, de manière à présenter les deux filets avec l'échine au milieu, c'est un morceau de choix qui prend le nom de *selle* et que beaucoup préfèrent au gigot. Le *carré* se

divise en douze côtelettes ; plus elles sont près de la selle, meilleures elles sont.

2e Catégorie	Les côtes découvertes, L'épaule,	*Cuisson au four* ou à *la casserole*, *ragoûts*.

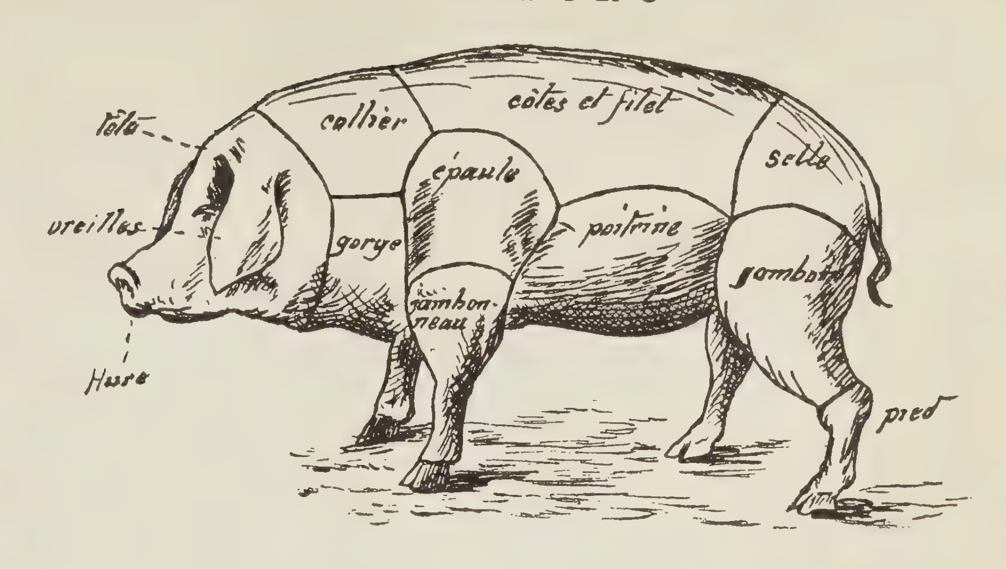
L'*épaule* de mouton est un morceau mince en chair, gras, rempli de nerfs. Lorsqu'on a pris soin de la farcir, pour en augmenter l'épaisseur, et de la garnir de pommes de terre, pour absorber l'excès de graisse, elle égale en saveur les premiers morceaux . Associée à des légumes elle donne un excellent ragoût.

3e Catégorie	La poitrine, Le collet,	*Bouillon* et *ragoût*.

Les seuls abats du mouton qui aient de la valeur sont :

Les *rognons*, La *cervelle*, La *langue*, Les *pieds*.	Ils figurent sur les meilleures tables. Le *foie* et le *cœur*, même la *tête* peuvent être utilisés par les petites bourses.

4° LE PORC



1ère Catégorie	Filet et côtes, Selle, Jambons.	*Rôtis et Etuvées.*
2e Catégorie	Epaule, Poitrine, Collier, Tête.	*Ragoûts,* *Saucisse, crépinettes,* *Fromages.*
3e Catégorie	Jambonneaux, Pieds.	*Ragoûts.*

VIII — PRÉPARATIONS CULINAIRES.

Les préparations culinaires de la viande nous mettent en présence de ses divers modes de cuisson indiqués au chapître de la cuisson.

1° Viandes braisées.

Braiser une viande, c'est lui faire rendre une partie de son jus, le réduire à la consistance d'extrait et le faire ren-

trer dans la pièce par mouillement où il va porter le parfum des condiments. Cette opération comprend donc trois parties :

a) dissoudre dans un liquide les principes sapides et nutritifs ;

b) les laisser se réduire à l'état d'extrait ;

c) les faire rentrer dans la viande de manière à l'en imprégner le plus possible.

Une braise ne se fait que dans une casserole spéciale appelée braisière ou daubière.

Le type de la viande braisée est le *bœuf à la mode.*

2° Viandes poêlées.

Poêler une viande c'est la faire cuire à petits mouillements et à vapeur libre, de manière à ce que les jus se dégagent, remplacent peu à peu l'eau qui s'évapore, se chargent de l'arome des condiments et le portent dans toutes les parties de la pièce en y pénétrant par la désagrégation des fibres.

On braise les viandes compactes, comme le bœuf et le mouton ; on poêle les viandes délicates comme le veau et la volaille.

3° Viandes sautées.

On appelle viandes sautées des viandes cuites à un feu vif et qui se servent dans une sauce dont le jus de la viande est le principal élément.

4° Ragoûts.

On appelle ragoûts des préparations dans lesquelles il entre plusieurs éléments, comme différentes sortes de viandes ou de la viande et des légumes ; le tout cuit dans une sauce dont le jus de la viande est la base.

5° Fritures.

La friture est la cuisson dans un corps gras. Le problème à résoudre dans cette sorte de cuisson, c'est de solidifier promptement l'albumine animale ou végétale qui se trouve à la surface des pièces à frire de manière à empêcher :

a) les liquides intérieurs d'en sortir ;

b) le liquide extérieure d'y pénétrer.

Pour y arriver, il faut savoir déterminer et saisir le moment précis où, la chaleur étant à point, la pièce doit être mise dans la friture : ce qui a lieu lorsque la friture commence à fumer. Il est toujours prudent de l'essayer. Si l'objet devient d'une belle couleur dorée, la friture est à point ; s'il devient d'un brun noir, elle est trop chaude ; s'il reste blanc, elle ne l'est pas assez. On distingue deux sortes de friture, la **friture libre** et la **friture en pâte.**

La friture est dite libre lorsqu'on y jette l'objet sans aucune autre préparation que de l'avoir roulé dans la farine.

Lorsque l'objet à frire ne contient que peu d'albumine, on l'enveloppe d'une pâte très riche en cette matière.

6° Grillades.

Griller une viande, c'est la cuire rapidement par l'action d'un feu vif. Pour y arriver, il est absolument nécessaire d'avoir une viande choisie. Il est deux manières de griller :

a) au naturel,

b) à la crapaudine.

Le type de la grillade au naturel est le bifteck.

Le mot crapaudine vient d'une façon particulière de trousser les volailles pour les diminuer d'épaisseur en leur écartant les membres à la manière des crapauds.

7° Rôtis.

Bien réussir un rôti est une affaire de soin, de coup d'œil et d'habitude.

a) Il faut que la viande soit tendre sans quoi le rôtissage la durcira infailliblement ;

b) Que les liquides restent bien emprisonnés dans la pièce ; sans quoi les fibres se dessècheront ;

c) Qu'elle soit cuite suffisamment sous peine de n'avoir aucune saveur ; les aromes ne se développent qu'au moment où les jus passent à l'état d'extrait, par l'élévation de la température intérieure ;

d) Qu'elle ne soit pas trop cuite, car les jus en se caramélisant, rapprochent les fibres et durcissent les muscles.

On distingue deux sortes de rôtis :

Les rôtis **à la broche** et

les rôtis **au four.**

Rôtir à la broche, c'est préparer une viande en la faisant tourner devant un feu vif, qui la saisit à la périphérie et la cuit doucement dans son jus. Il y a la rôtissoire cuisinière et la rôtissoire automatique. L'ancienne broche de nos aïeux tournant régulièrement par un mécanisme devant un feu clair, donnait et donne encore les meilleurs résultats.

Pour les rôtis au four, il faut barder la pièce, puis mettre dans la lèchefrite un peu de beurre avec quelques cuillérées d'eau ou de bouillon. Veiller à ce que le rôti ne prenne pas un coup de feu et arroser souvent. Quand la pièce est à peu près cuite, faire tomber la barde afin que le rôti prenne couleur.

Les recettes culinaires, si diversifiées dans leur nombre, donnent de multiples préparations des viandes qui toutes peuvent se rapporter à ces procédés types.

CHAPITRE XXI

LA VOLAILLE

I Valeur alimentaire

II Classification

- **A chair blanche**
  - Poule.
  - Dinde.
  - Pintade.
  - Pigeon.
- **A chair noire**
  - Oie.
  - Canard.

III Préparation pour la cuisson

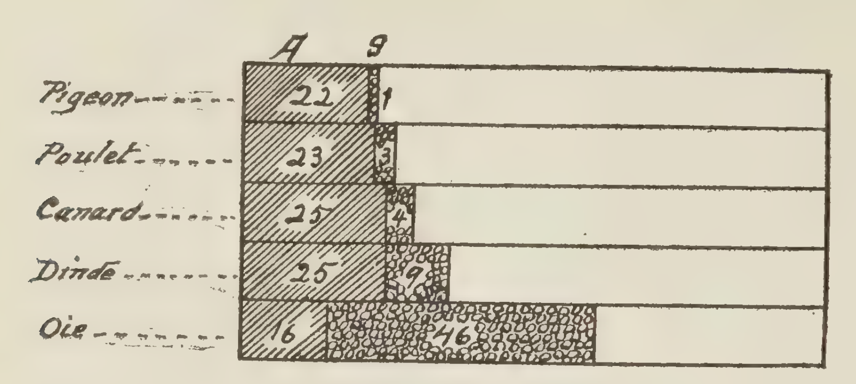
IV Modes et durée de cuisson.

Sous la dénomination générale de volaille, on comprend tous les oiseaux de basse-cour, poule, poulet, canard, dindon, oie, pigeon.

I — VALEUR ALIMENTAIRE.

Au point de vue de la composition chimique, la viande des animaux de basse-cour est fort comparable à celle des animaux de boucherie ; elle a un goût agréable mais moins de fumet. Au point de vue de l'aspect, ce sont des viandes blanches. Moins nutritives que celles de boucherie, mais mieux supportées par l'estomac, ce qui les rend appréciables

pour les malades, à l'exception de l'oie et du canard, qui sont plus difficiles à digérer.



Ces viandes se mangent comme celles de boucherie, rôties, rarement bouillies et souvent préparées en fricassée ou daubées.

II — CLASSIFICATION.

On distingue en cuisine : la **volaille à chair blanche** et la **volaille à chair noire** ou plutôt brune. La première est d'un goût plus fin et d'une digestion plus facile ; elle est fournie par l'ordre des gallinacés et comprend les poulets, les dindes et les pintades ainsi que les pigeons. La seconde est plus nourrissante et à plus de fumet ; elle comprend les oies, les canards qui sont des palmipèdes.

a) La **poule** est un comestible infiniment supérieur à toutes les autres volailles, on peut dire que de tous les oiseaux domestiques, c'est celui qui contribue le plus à l'alimentation de l'homme, c'est aussi le plus précieux, tant par l'abondance de ses œufs que par la délicatesse de sa chair. Elle donne en outre un bouillon digestible excellent, qui est une ressource précieuse pour les malades.

b) Le **poulet** est d'autant plus fin et délicat qu'il a été soumis aux pratiques de l'engraissement. C'est au commencement de septembre que les poulets ont toutes leurs qualités et deviennent d'un prix abordable.

c) La **dinde** a aujourd'hui détrôné l'oie à peu près complètement. Il ne faut pas s'en plaindre car sa chair est

plus facile à digérer. Une dinde jeune et bien grasse, bien truffée et rôtie à point constitue un mets succulent que bien peu de gens dédaignent.

d) La **pintade**, même élevée en domesticité, conserve toujours plus ou moins son naturel sauvage. Sa chair tient de celle du faisan ; elle est tendre avec un goût assez aromatisé.

e) La chair du **pigeon** est appréciée par les uns, dénigrée par les autres ; mais elle est tendre, nourrissante et d'assez facile digestion.

f) L'**oie** peut être considérée comme la volaille la plus avantageuse pour la ménagère. Elle peut utiliser en effet sa chair, sa graisse, son foie gras, ses plumes et son duvet. L'oie grasse est excellente en hiver ; quand on fait rôtir l'animal, sa graisse est recueillie avec soin et sert à certaines fritures et préparations culinaires. Mais c'est le foie, quand il est gras, qui vaut à l'animal sa réputation universelle.

g) Le **canard** est bon quand il n'a que 7 ou 8 mois, surtout si on l'a bien engraissé. Sa chair est dans ce cas, tendre, savoureuse et agréable, mais on la digère un peu plus difficilement que celle du poulet.

Il faut une certaine expérience pour ne pas se tromper, ou pour ne pas être trompé sur la qualité de la volaille et en particulier du poulet que l'on achète.

Les signes extérieurs qui font reconnaître un jeune poulet de saison, de bonne qualité, sont les suivants : la peau doit être fine, souple au toucher, blanche avec une légère teinte bleuâtre ; les pattes doivent être grosses, le cou court. Chez les vieilles volailles, les pattes sont maigres et rugueuses ; quand la volaille est de bonne qualité, la pointe du bréchet saisie de la main, doit obéir facilement aux mouvements qu'on lui imprime.

Il va sans dire que la race, l'âge, la grosseur, l'état de graisse du poulet doivent être pris en sérieuse considération quand il s'agit de décider sous quelle forme on le servira.

Le poulet gras est préféré pour rôtir ; le poulet maigre au contraire, ne se sert pas à la broche mais il entre dans la confection des ragoûts.

Si ce choix était possible, on ne devrait jamais consommer que des poulets ayant couru dans les champs et dans les bois avant l'engraissement ; la chair est un peu moins tendre, mais elle est plus délicate, plus savoureuse et la graisse est de bien meilleure qualité.

Quoique la volaille soit meilleure quand on la fait attendre un peu, il ne faut pas l'acheter tuée depuis un certain temps ; il est préférable de la laisser se faire à la maison un ou deux jours. Une volaille fraîchement tuée a les yeux encore brillants, la crête bien rouge et le sang de la blessure de même d'un beau rouge.

Quand on veut utiliser une *vieille poule* pour la cuisson, on la met tremper aussitôt après l'avoir tuée dans une eau ou l'on a jeté quelques poignées de cendre.

III — PRÉPARATION POUR LA CUISSON.

Les préparations pour la cuisson consistent à tuer la volaille, la plumer, la flamber, l'ouvrir et la vider, la trousser, la barder et la piquer s'il y a lieu.

Pour *tuer* une volaille, on la prend par les pattes, saisissant la tête de la main gauche, la crête tournée vers le sol ; de la main droite on introduit dans la gorge un couteau à lame aiguë tenu horizontalement. Quand la pointe est à la hauteur de l'oreillon, on fait faire un demi-tour au couteau de manière à ce que le tranchant se trouve en bas. On tire vers soi en appuyant : les artères se trouvent tranchées. On fait suivre au couteau, le dos tourné vers le bas, la pente palatiale, jusqu'à ce que la pointe rencontre une résistance dure. On enfonce le couteau en ce point en lui faisant faire un demi-tour et la pointe touche la cervelle ; quand on défonce bien la cervelle, le déplumage se fait facilement, très facilement.

Il est préférable de *plumer* la volaille encore chaude, les plumes s'arrachent plus facilement ; mais si on redoute les insectes qui pullulent quelquefois sur le corps des hôtes de la basse-cour, on attendra que la volaille soit froide : les insectes ne restent pas sur un corps qui a perdu sa chaleur. Si on était pressé, on tremperait la bête encore chaude dans l'eau bouillante ; on agirait de même pour une volaille froide qui se déplumerait difficilement.

Après avoir plumé la volaille, on la *flambe*, si l'on n'a pas sous la main du feu clair, on enflamme un peu d'alcool dans une poêle, en ayant soin de se tenir loin d'un fourneau allumé ou d'une bougie. Quelques personnes se servent d'une bougie allumée ou d'autres font encore brûler du papier ; c'est un mauvais système : on noircit la volaille.

La volaille flambée, il faut la *vider*. Pour cela, on enlève d'abord le jabot qui se trouve au-dessous du cou ; on fait encore une autre incision sous une cuisse, on enfonce délicatement l'index et on retire tout l'intérieur de l'animal, puis on essuie soigneusement avec un linge. Il faut faire bien attention de ne pas crever la vésicule du fiel, l'amer ; on la détachera du foie, puis on fendra le gésier et on ôtera les pierres qui s'y trouvent.

Il reste à *trousser* la volaille. En enlevant le cou on a laissé à dessein un morceau de peau : on rabat ce morceau sur le dos, on le coud ; on réunit également par une couture les lèvres de l'incision du cou et celles de l'incision du ventre ; on traverse le corps et les deux cuisses avec une aiguille à brider enfilée de ficelle, on fait de même pour les deux ailes, on attache solidement. Une volaille bien bridée doit être ronde.

On trousse encore une volaille en tournant les ailes de manière à former un triangle. On replie les pattes entre les cuisses et le ventre ; on ficelle le tout.

Pour *barder* et *piquer* une volaille, on couvre la poitrine d'une barde de lard très mince ; on y fixe de petits lardons à l'aide d'une aiguille spéciale.

IV — MODES ET DURÉE DE CUISSON.

Les différentes manières de cuire les volailles sont les suivantes : bouillies, rôties au four ou à la broche, en ragoût ou fricassée, à l'étuvée, en galantine, à la sauce veloutée, en vol-au-vent, farcies, en pâtés.

C'est rôti au four ou à la broche, que le poulet est le meilleur. Les vieilles volailles auront tout bénéfice à être bouillies, servies en sauce ou encore réservées pour le pot-au-feu.

Quand on apprête un poulet pour un ragoût, voici comment on le dépèce : on coupe les ailerons dans la jointure, on lève une des cuisses en passant la lame du couteau au-dessous ; de la main gauche on retourne cette cuisse et on l'enlève. On enlève l'aile ensuite en cherchant le joint auprès du bréchet, on la détache ; on suit avec la lame du couteau la pente de l'estomac mais en glissant afin qu'en enlevant cette partie de l'estomac on ne la découvre ni de sa chair ni de sa peau. Le dos doit rester bien garni également. Quand on a de la même façon tranché l'autre aile et l'autre cuisse, on détache l'estomac en un seul morceau, le dos en deux.

Quand la pièce est destinée à être rôtie, on enlève généralement les ailerons, les pattes et le cou avec le foie, le gésier, le cœur : ce sont les abatis qui font d'excellentes fricassées.

La durée de la cuisson varie suivant la grosseur des pièces et leur genre et aussi selon l'ardeur du feu et l'âge de la volaille.

CHAPITRE XXII

LE GIBIER

I. Définition.— II. Division au point de vue culinaire.— III. Valeur nutritive et digestibilité.— IV. Conservation.— V. Préparation.

1° DEFINITION.

On désigne sous le nom de gibier les animaux qui vivent en liberté dans les champs et dans les bois et qui servent à notre alimentation. C'est l'ensemble des animaux qui font le produit de la chasse.

2° DIVISION AU POINT DE VUE CULINAIRE.

On admet différentes classifications ; on peut distinguer dans une première :

a) **Le gibier à poils** qui comprend l'orignal, le caribou, le chevreuil, le cerf, la biche, le lièvre, le lapin . . . Ce gibier est toujours d'un prix élevé, excepté le lapin. Ces animaux ne sont bons à manger que lorsqu'ils sont jeunes ; la chair ne conserve ses qualités sapides que jusqu'à l'âge d'environ trois ans ; passé cette époque, elles sont douteuses, il faut à la chair une bonne mortification.

b) **Le gibier à plumes** qui comprend la perdrix, le faisan, le canard sauvage, la sarcelle, la bécasse, la pintade, la gélinotte ou poule sauvage, le pluvier, le vanneau, la caille, la grive, l'alouette et les petits oiseaux.

Une autre classification partagera le gibier en **gros, moyen, petit.**

Le gros gibier comprend l'ours, l'orignal ou élan, le caribou ou renne, le chevreuil.

Le moyen gibier comprend le lièvre, l'outarde, le canard, la sarcelle, la perdrix, le faisan.

Le petit gibier comprend la bécasse et la bécassine, la caille, la grive, l'alouette, le pluvier et le vanneau, l'ortolan.

3° VALEUR NUTRITIVE ET DIGESTIBILITÉ.

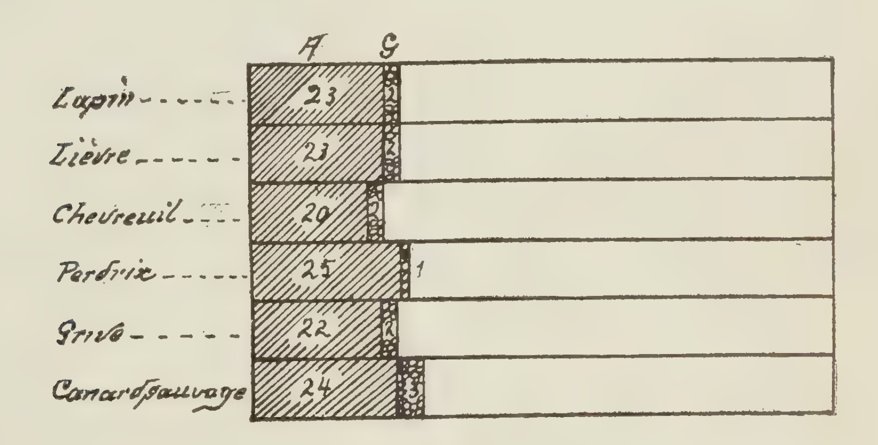
La viande du gibier est plus nutritive et plus substantielle que celle des animaux domestiques, mais elle est plus excitante, plus échauffante et moins digestible. La chair diffère de celle des animaux domestiques par moins de graisse, plus de matières azotées et de matières extractives, ce qui lui donne le fumet qui la caractérise. D'un autre côté, elle est plus forte, plus stimulante et plus ferme, mieux appropriée en général, aux personnes bien portantes. Toutefois comme elle n'est pas aussi bien supportée, elle ne convient guère aux personnes susceptibles du côté des voies digestives, pas plus qu'aux enfants et aux convalescents, à moins d'en user avec une certaine sobriété. Il faut faire une restriction en faveur du gibier à plumes, qui est, en général, beaucoup plus digestif que l'autre. La viande de venaison a la propriété de stimuler les organes digestifs plus que les autres viandes ; elle provoque la soif, fait affluer une grande quantité de suc gastrique, active la chaleur animale ; un un mot, c'est un aliment très excitant.

Le gibier doit être tué plusieurs jours à l'avance pour la raison suivante : en même temps que les fibres se désagrègent, il se développe une saveur spéciale appelée fumet qui flatte le palais par une certaine âpreté sauvage qu'on ne retrouve chez aucun animal domestique.

Il ne faut pas exagérer les choses et on doit se défier d'un gibier trop avancé dont les poils ou les plumes s'arrachent

facilement, qui a la peau verdâtre, les yeux vides et ternes dans leurs orbites ; si les chairs commencent à se putréfier, il s'y développe des principes toxiques que la cuisson ne suffit pas toujours à détruire.

Les viandes noires sont caractérisées *chimiquement* par leur richesse en matières extractives et en sel de potasse ; *physiologiquement*, par la lenteur de leur digestion, leur effet excitant et leur grande valeur nutritive. Brillat-Savarin dit que c'est une nourriture saine et chaude, savoureuse et de haut goût, facile à digérer quand l'animal est jeune. La digestion difficile du gibier vient du sang qui baigne ses chairs ; car cet animal n'est pas saigné comme les animaux de basse-cour ; de plus, cette chair s'altère très vite et le dyspeptique doit s'en abstenir.



La valeur alimentaire de la viande noire varie beaucoup du reste avec les animaux et leur alimentation ; elle est indiquée chez les intellectuels dont elle excite les facultés.

On a l'habitude de consommer le gibier à l'état plus ou moins faisandé, c'est-à-dire lorsqu'il a déjà subi un certain degré de putréfaction ; cette coutume ne laisse pas que d'avoir des inconvénients : elle fait du gibier une nourriture plutôt malsaine dont il est prudent de ne pas abuser.

4° CONSERVATION.

Pour garder le gibier pendant quelques jours, il faut l'enfouir dans un tas de seigle ou de blé après l'avoir vidé ; on enlève aux oiseaux ce que leur jabot peut contenir de nourriture et on emplit de froment cette pochovide. Quand le gibier est un peu avancé, essuyer les parties endommagées avec un linge blanc, fin, très doux ; frotter ces parties avec un peu de sel.

A une température qui ne dépasse pas 4 à 5 degrés, le chevreuil, le faisan peuvent se garder de 8 à 10 jours ; le lièvre, la perdrix 6 à 7 ; pendant ce temps, le gibier devra être surveillé et lorsqu'il sera à point, si l'on veut encore le faire attendre, on arrêtera la décomposition soit en le mettant dans la glace, soit en le passant par le feu.

5° PRÉPARATION.

Toutes les pièces de gibier peuvent être rôties, mais la plupart ont besoin au préalable d'être mortifiées dans une bonne marinade ; on les prépare également en civet.

Le gibier à poils doit être mariné avant sa cuisson : la marinade rehausse le goût ; cependant il ne convient pas de le mariner trop longtemps, car il perdrait de son goût particulier.

En général, le gibier à plumes de chair noire ne doit pas être trop cuit, mais seulement de manière à présenter au découpage un aspect rosé ; pour cela, il faut lui donner un feu vif, arroser souvent et bien observer le moment où il laisse échapper ses jets de fumée, caractéristique de la cuisson à point ; on le pique alors et s'il s'en échappe quelques gouttelettes de jus, il est cuit.

La chair du gibier étant maigre, il est bon de la larder pour la cuire ; le gibier ne se sert pas saignant, mais le cuire à l'excès rendrait la viande sèche.

Le gros gibier se prépare en général comme le rosbif et le bifteck, le moyen se rôtit ou se prépare en civet, et le petit rôti ou en pâté.

CHAPITRE XXIII

LE POISSON

I. Propriétés nutritives, digestibilité.— II. Variétés.— III. Manièr de reconna tre la fra cheur du poisson.— IV. Conservation. — V. Habillage.— VI. Cuisson.

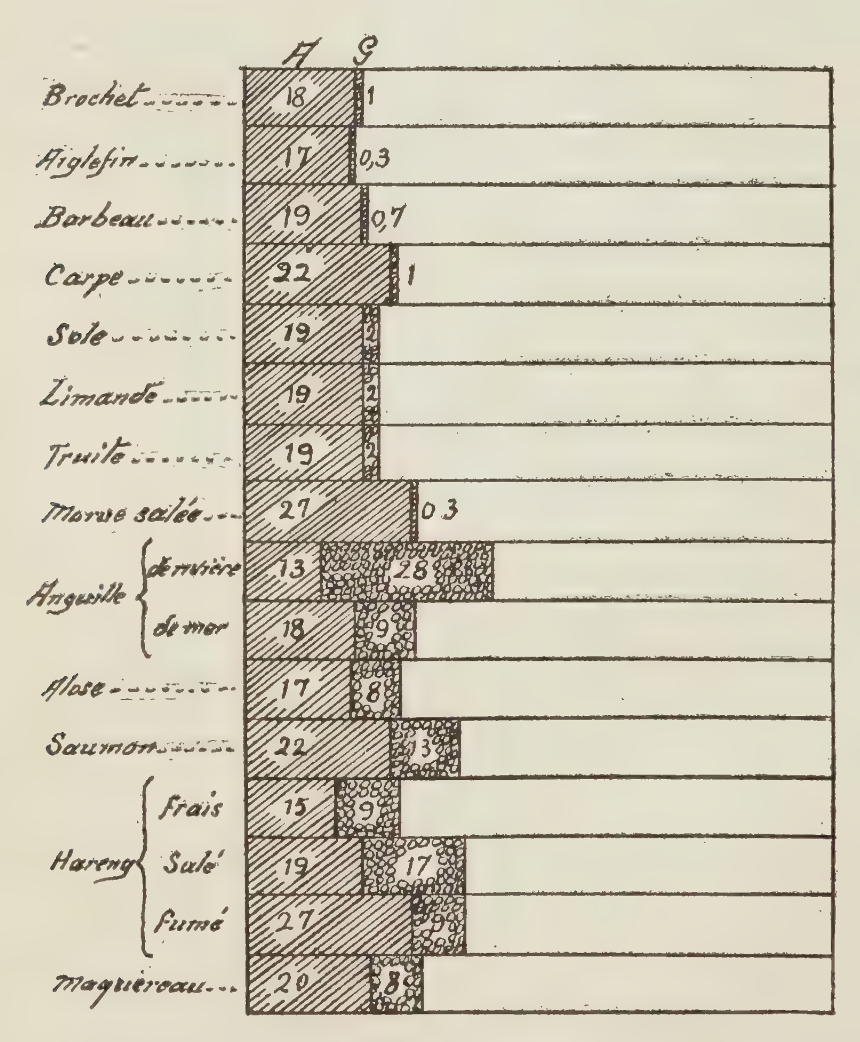
Dans l'antiquité, l'usage du poisson comme aliment a d'abord été réservé aux classes les plus pauvres de la population et l'histoire sainte nous montre Jésus mangeant ce plat frugal avec ses disciples. Plus tard, le luxe et la gourmandise en firent leur profit. Des pêches furent organisées, des viviers construits à grands frais ; on y élevait des poissons recherchés et on y conservait ceux qu'on voulait faire paraître encore vivant sur la table. De nos jours, la consommation est considérable ; cette classe d'animaux fournit un contingent précieux à l'alimentation. surtout dans les pays où la viande est rare.

1° PROPRIÉTÉS NUTRITIVES, DIGESTIBILITÉ.

La chair des poissons, contenant en moyenne 80% d'eau, tandis que la chair du bœuf n'en renferme que 77%, est incontestablement moins nourrissante que cette dernière, mais cela ne l'empêche pas de constituer une excellente

ressource quand elle intervient pour l'alimentation dans des proportions modérées.

Le tableau suivant indique que de même que pour la viande de boucherie, pour une teneur en albumines assez constante, puisque nous la voyons pour la plupart des poissons osciller de 15 à 20%, la teneur en graisse est extrêmement variable, puisqu'elle peut osciller de 0.3 (morue salée), à 28% (anguille de rivière).



" Le poisson, dit Brillat-Savarin, moins nourrissant que la chair, plus succulent que les végétaux, convient à presque tous les tempéraments, et peut se permettre même aux convalescents."

“ Le poisson en général, dit le docteur Brémont, est un aliment précieux. S’il nourrit moins que la viande, il flatte mieux le goût et doit réveiller l’appétit des individus difficiles et des convalescents. D’ordinaire sa digestion se fait bien ; mais pour cette question de digestibilité, comme pour celle de la puissance nutritive, on doit étudier spécialement chaque espèce si l’on veut des renseignements précis.”

Suivant Louis Agassiz, “ le poisson est un aliment qui rafraîchit l’organisme surtout après une fatigue intellectuelle ; aucun aliment ne pourvoit aussi complètement aux dépenses de la tête ; ce n’est pas que l’usage du poisson puisse faire d’un idiot un savant ou un homme d’esprit, mais ce régime ne peut qu’être favorable au fonctionnement du cerveau. Il n’y a rien d’étonnant à cela, puisque le poisson renferme du phosphore et que ce corps est rangé parmi les médicaments excitants et stimulants énergiques.”

On peut donner cependant quelques indications générales touchant la digestibilité des poissons. Plus ils sont gras, plus ils ont de gélatine entre leurs fibres et moins ils sont faciles à digérer.

Les poissons nous sont fournis soit par la mer, soit par les rivières ; les poissons de mer ont une chair plus savoureuse que celle des poissons de rivière ou d’eau douce. Les principaux employés dans l’alimentation sont : le hareng, le maquereau, la morue, le thon, la sardine, la sole, l’alose, l’anchois, le saumon ; la plupart font l’objet d’un important commerce de conserves à l’huile et au sel.

Les meilleurs poissons d’eau douce sont ceux des grands lacs et des rivières, ceux des mares et des eaux stagnantes ont la chair fade et visqueuse et se reconnaissent à leur dos brun et à leur ventre terne ; on leur enlève le goût de vase en les tenant pendant quelques jours, vivant dans de l’eau propre fréquemment renouvelée ou encore en leur versant dans la bouche une cuillérée de vinaigre. En général, la chair des poissons d’eau douce a peu de saveur et demande une préparation culinaire plus épicée. Ces poissons sont

désagréables à manger à cause de leurs arêtes piquantes ; mais leur chair, aussi nourrissante que celle des poissons de mer, a une finesse de goût et une délicatesse d'arome fort appréciables.

2° VARIÉTÉS.

Au point de vue nutritif, on divise ordinairement les poissons en trois catégories :

1° Poissons à *chair blanche*, un peu molle, de digestion très facile, tels que le turbot, la sole, la truite, le merlan, la perche, la morue.

2° Les poissons à *chair plus serrée*, plus grasse, quelquefois colorée : le saumon, le thon, la carpe, le goujon, le brochet, la raie, le maquereau, l'esturgeon.

3° Les poissons à *chair très grasse*, très dense, fort nutritifs mais difficiles à digérer : anguille de mer, lamproie.

Les poissons qui renferment le plus de matières azotées, les plus nourrissants, par conséquent, sont, en allant du plus au moins, poissons de mer : raie, saumon, sole, hareng, maquereau, morue ; poissons de rivières : alose, brochet, truite, goujon, carpe, anguille.

Les poissons les moins gras sont pour la plupart les plus nutritifs ; bouillis à l'eau, ils perdent à la fois de la graisse et des principes nuisibles qu'ils contiennent et sont alors un aliment indiqué pour les convalescents.

3° FRAICHEUR DU POISSON.

Le poisson frais se reconnaît à l'œil brillant, aux ouïes d'un rouge vif et clair ou bien d'un gris frangé de rose. L'odeur en est saine, la chair ferme avec écaille s'enlevant difficilement et nageoires rigides. La coloration des ouïes persiste encore un peu de temps après la mort du poisson, puis elle change, tourne au brun et se fonce de plus en plus ; à ce moment la décomposition est largement avancée.

Dans cette inspection des ouïes, on fera bien de s'assurer que la couleur rouge est solide et ne s'attache pas aux doigts ; autrement, elle serait donnée par fraude. La fraîcheur est une condition essentielle dans la consommation du poisson. Il faut être très rigoureux sur ce point : un commencement d'altération peut amener des démangeaisons et de l'eczéma ; plus avancée elle cause parfois des empoisonnements mortels. Les personnes sujettes aux éruptions, les arthritiques, les malades de la vessie et des reins ne doivent pas abuser de cet aliment.

4° CONSERVATION.

Le poisson se corrompt plus vite que la viande et sous l'influence des mêmes causes. Il faut le garder dans un lieu très frais, le vider et l'écailler le plus vite possible et le mettre dans l'eau salée. On le conserve aussi comme la viande dans la glace ; mais dès qu'on l'en sort, il faut le cuire, car l'altération survient immédiatement.

On conserve certains poissons, particulièrement la morue, le hareng, la sardine en les desséchant ou en les salant. Il faut reconnaître que cette opération n'améliore pas la qualité de la chair : la morue fraîche est de beaucoup plus nourrissante et plus digestive que la morue salée, parce que celle-ci abandonne à la saumure une partie de ses éléments nutritifs. Les poissons gardés longtemps sur la glace perdent de leur qualité. Le saumon gelé, comme d'autres poissons, demande à être trempé deux ou trois heures à l'eau froide avant sa cuisson, pour se dégeler.

On peut aussi, avec grand succès, favoriser la conservation du poisson en le plaçant entre deux couches de charbon grossièrement pilé, dont on enlève la poussière, et en enveloppant le tout d'un linge bien sec.

5° HABILLAGE.

L'habillage est la série d'opérations qui consistent à dépouiller le poisson, à le vider et le piquer s'il y a lieu.

Pour *écailler* le poisson, on le saisit par la queue de la main gauche, puis avec la main droite, on râcle assez fortement de la queue à la tête avec un couteau ; pour *écorcher* on fait une incision tout autour de la tête, on dégage la peau et, en la prenant avec un linge on la tire vivement en la retournant. On limone certains poissons dont la peau, au lieu d'écailles, est recouverte d'un enduit visqueux comme la lotte et la lamproie. On plonge le poisson dans l'eau frémissante ou chaude, et on râcle avec un couteau le limon qui se détache.

Ces opérations terminées, il n'y a plus qu'à laver le poisson dans plusieurs eaux et à le faire cuire.

6° ASSAISONNEMENT ET CUISSON.

On assaisonne et on accommode les poissons de mille manières ; le gros poisson a besoin de l'addition d'une certaine quantité de sel qui favorise la sécrétion du suc gastrique destiné à dissoudre la chair.

Quelle est donc la meilleure manière d'accommoder le poisson ? L'observation journalière est d'une importance capitale, c'est elle qui consacre tel ou tel accommodement ; beaucoup mieux que ne le feraient toutes les expériences physiologiques, elle dira quels sont les artifices de l'art culinaire qui augmentent la digestibilité des aliments. Cette observation a établi que pour certains poissons la friture est la meilleure et que pour d'autres au contraire, il faut la cuisson à l'eau. Telle préparation qui est supportée parfaitement par l'estomac de certaine personne, ne peut être tolérée par celui d'une autre. La cuisson la moins avantageuse est celle qui se fait dans l'eau (court-bouillon), la meilleure est la grillade ; la friture tient le milieu. Dans la cuisson à l'eau, les épices ne doivent pas être épargnées : si elles flattent le palais, elles n'aident pas moins l'estomac.

La sole, le merlan sont frits, tandis que le saumon, l'anguille ont besoin de la cuisson à l'eau et d'être relevés par force condiments.

Le brochet, la carpe, suivant leur taille, se mangent frits ou au court-bouillon.

Le hareng et le maquereau se mettent sur le gril.

Pour toutes ces préparations, chacun a ses préférences, et il serait téméraire de vouloir réagir contre certaines intolérences d'un estomac capricieux.

CHAPITRE XXIV

FÉCULES ET FÉCULENTS

I Nature, importance, propriétés.

II Principaux féculents.
- **Sagou,**
- **Tapioca,**
- **Salep,**
- **Arrowroot,**
- **Semoule,**
- **Gruau.**
- **Fécule de :**
  - **Pommes de terre**
  - **Maïs**
  - **Riz**
  - **Orge.**

I — NATURE, IMPORTANCE ET PROPRIÉTÉS.

On donne le nom de fécule à cette matière amylacée qu'on extrait des tiges souterraines de la pomme de terre, de l'igname, du manioc, du palmier, des orchis, etc. Le nom de fécule est parfois confondu avec le nom d'amidon, car tous deux ont la même composition chimique et tous deux ont la même importance dans l'alimentation ; cependant dans le langage usuel, cette substance est nommée généralement fécule lorsqu'elle provient des tiges ou des parties souterraines de diverses plantes ; ainsi, on dit : la fécule de pomme de terre. On lui donne, au contraire, le nom d'amidon lorsqu'elle est retirée des fruits ou des graines ; on dit l'amidon du froment.

L'importance de ce produit est certainement due à sa facile et économique conservation ainsi qu'à son extrême blancheur qui rend avantageux son mélange avec d'autres farines. Les fécules sans être aussi nourrissantes que les farines donneront d'excellents potages et autres préparations qui conviennent surtout aux convalescents.

Les féculents appartiennent à la catégorie de ces aliments énergiques ou calorigènes qu'on a longtemps appelés respiratoires ; cette catégorie d'aliments est de ceux dont l'utilisation est la plus rapide et celle qui convient le mieux pour obtenir du travail musculaire et pour entretenir la température constante du corps.

" La fécule nourrit parfaitement et d'autant mieux qu'elle est moins mélangée de principes étrangers, " d'après Brillat-Savarin.

Elle se présente sous la forme de vésicules parfaitement incolores et transparentes d'une forme et d'un volume très variables, adhérentes ou libres à l'intérieur des cellules.

A l'état de pureté, la fécule est insoluble dans l'eau froide, l'alcool et l'éther ; mais elle se dissout en apparence dans l'eau chaude et forme avec elle un magna plus ou moins épais selon la proportion employée.

Les fécules jouent un assez grand rôle dans l'alimentation, principalement celles qui sont produites par les tubercules (la fécule de pommes de terre au premier rang), dont on se sert pour la préparation des pâtisseries, et celles qui proviennent des rhizomes ou tiges souterraines de quelques plantes.

II — PRINCIPAUX FÉCULENTS :

a) Sagou.

Le sagou est une fécule extraite de la moelle de divers palmiers dits sagoutiers. Le sagou nous vient principalement des Moluques, en futailles ou en caisses. Il est la nourriture principale des peuples de l'Inde. Il est en grains

plus ou moins gros et réguliers, blanchâtres, rosés ou brunâtres, très durs, élastiques, demi-transparents, difficiles à pulvériser ou à broyer sous la dent, d'une saveur fade et douceâtre ; il sert surtout à préparer les potages.

b) **Tapioca.**

Le tapioca s'extrait de la racine du manioc. Il nous vient des Antilles, de Bahia, de Rio-de-Janeiro. On en fait des poudings, des gelées, des crêmes et des potages. Le potage au tapioca est nourrissant, agréable ; il convient à tout le monde, mais plus particulièrement aux enfants, aux vieillards et aux convalescents, parce qu'il est de digestion très facile. Lorsque le tapioca est préparé avec de la fécule de pommes de terre, on dit qu'il est falsifié à moins qu'on ne le vende sous le nom de tapioca indigène.

c) **Salep.**

Fécule alimentaire extraite des tubercules de divers orchis et qui remplace le tapioca et le sagou. On donne quelquefois à l'arrowroot le nom de salep des Indes occidentales.

d) **Arrowroot.**

L'arrowroot est une fécule que l'on retire du Marenta Indica. C'est une substance alimentaire qui, bien accommodée, fournit un aliment savoureux et sain. Cette fécule, moins blanche que celle de pommes de terre, possède néanmoins les mêmes propriétés.

e) **Semoule.**

La semoule est un gruau à très petits grains obtenu surtout avec le froment amidonné. La blanche provient du riz ; la jaune, de la fleur de blé, dans laquelle on ajoute de la teinture de safran et des jaunes d'œufs. On peut encore la fabriquer avec la fécule de pommes de terre. On utilise la semoule pour la préparation des potages et pour les entremets sucrés.

f) **Gruau.**

Le gruau est l'amande des grains de céréales qui ont été dépouillés de leur écorce par une mouture appropriée ; les meilleurs sont les gruaus d'avoine, de froment, d'orge. On l'emploie en bouillie épaisse ou liquide pour les malades ou les personnes faibles. On en fait encore des gâteaux et des biscuits.

g) **Fécule de pomme de terre.**

La fécule qui doit être placée au premier rang est la fécule de pomme de terre ; elle peut remplacer avantageusement certaines fécules exotiques, très souvent falsifiées : le tapioca, le salep, le sagou, l'arrowroot, etc.

Pour la préparer : 1. Réduire la pomme de terre en pulpe avec une râpe. 2. Délayer dans deux fois son volume d'eau. 3. Verser le tout dans un tamis placé sur un vaisseau ou récipient quelconque. 4. Faire couler un filet d'eau sur la pulpe en l'agitant. 5. Continuer ce lavage jusqu'à ce que l'eau s'écoule limpide. 6. Tout le liquide passé à travers le tamis est recueillie dans un vase ; il se produit un dépôt qui doit être délayé encore une fois dans de l'eau tiède où il forme un nouveau précipité. On répète ce lavage deux ou trois fois, puis on étend la fécule sur de petites planches que l'on place dans un endroit chaud pour qu'elle puisse se dessécher à l'air libre.

Cette fécule est employée pour la préparation de quelques pâtisseries et surtout pour les biscuits et les gâteaux de Savoie, qui sont ainsi d'un goût très délicat et qui ont l'avantage de se conserver frais pendant une semaine et même plus longtemps sans rien perdre de leur saveur. On ne doit pas l'employer dans les sauces où elle ne saurait remplacer la farine de froment.

h) **Maïs.**

La farine du maïs est employée à l'alimentation de l'homme ; souvent, on la mélange à la farine de froment pour faire du pain.

On emploie en médecine la farine de maïs comme analeptique et comme diurétique.

i) **Riz.**

Le riz, s'il est de bonne qualité, est blanc, translucide, cassant, sans odeur ; les espèces inférieures sont jaunâtres, opaques, légèrement odorantes. On est d'accord pour lui donner comme patrie l'Inde et la Chine. Le riz est en effet la base de l'alimentation de presque la moitié des habitants du globe et l'autre moitié en consomme largement comme aliment accessoire. Il est constaté que le riz contient beaucoup d'amidon, qu'il renferme très peu de matières grasses et azotées. Or, comme la valeur nutritive d'un aliment peut se mesurer à sa richesse en matière azotée, chimiquement parlant, le riz ne jouit que d'un pouvoir nutritif plus que médiocre.

Le riz, étant un aliment très fade, a besoin d'être relevé par des condiments qui en activent la digestion, quoiqu'il se digère, du reste, avec la plus grande facilité.

Le riz est donc en somme un aliment de premier ordre et qui rend les plus grands services dans l'alimentation de l'homme.

j) **Orge.**

L'orge donne une farine renfermant 70% d'amidon et qui se place par suite comme matière alimentaire entre le seigle et le blé ; le pain qu'il fournit est très lourd et indigeste, même quand on a eu soin de décortiquer les grains.

CHAPITRE XXV

CÉRÉALES ET FARINES

I.— Céréales
- 1° Classification d'après leur importance,
- 2° Composition et valeur nutritive,
- 3° Utilité dans l'alimentation.

1° CLASSIFICATION D'APRÈS LEUR IMPORTANCE.

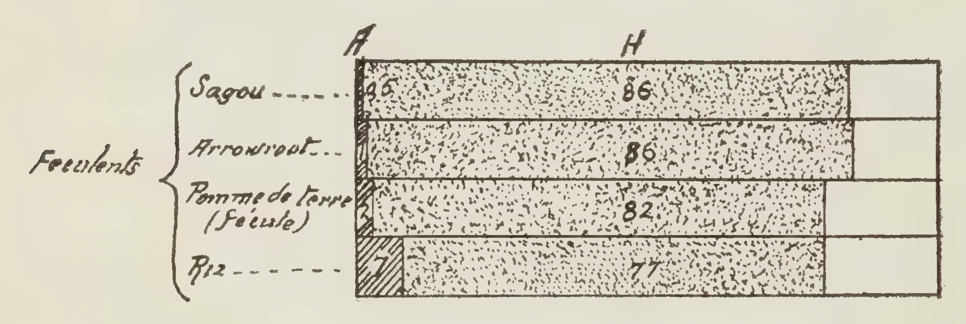
Les céréales occupent la place la plus importante dans le groupe des aliments végétaux. Leur valeur est considérable, ce qui n'a rien de surprenant si on considère ce fait que l'on consomme la graine de ces plantes, c'est-à-dire, un organe dans lequel la plante-mère a déposé toutes les réserves nécessaires à la formation d'un nouveau plant.

Le blé est la plus nutritive des céréales ; puis viennent le sarrazin, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs et le riz. Le sarrazin se consomme en galettes et en bouillies excellentes et très nourrissantes. Avec le seigle, on fait surtout un pain qui est plus difficile à digérer que le pain de froment ; on obtient un pain sain, savoureux et qui se conserve longtemps frais en ajoutant à la farine de seigle deux fois son volume de farine de froment. L'orge ne se mange guère sous forme de pain ; on peut faire de sa farine une bouillie assez nourrissante ; les potages à l'orge constituent également une bonne ressource. L'avoine sert surtout à préparer des bouillies et des soupes excellentes et nourrissantes ; elle est riche en phosphore et en graisse : c'est un

reconstituant. Le maïs se consomme en bouillies ou en gâteaux ; on peut aussi manger les grains simplement bouillis ou grillés.

2° COMPOSITION ET VALEUR NUTRITIVE.

La graine de céréales renferme deux éléments principaux : un principe azoté ou albuminoïde ; le *gluten*, et un principe amylacé ou féculent : l'*amidon*, de la *cellulose* et des *cendres*. On y trouve aussi une petite quantité de *graisse* et également un peu de *son ;* l'*eau* s'y rencontre en quantité variable suivant les conditions de conservation du grain.



Le gluten est une espèce de chair végétale ; il en a les propriétés nutritives ; on le sépare facilement de l'amidon par le lavage : il apparaît alors sous l'aspect d'un corps grisâtre, élastique, presque translucide, répandant, lorsqu'on le soumet à l'action du feu, une odeur de matières animales brûlées.

L'amidon est le principe amylacé de la farine ; il se présente sous l'aspect d'une poudre parfaitement blanche qui bleuit par l'action de l'iode. Il a la propriété de se transformer en sucre sous l'action de la chaleur.

La farine de froment a de nombreux usages culinaires : elle lie les sauces et les potages ; mélangée aux œufs, au lait, au sucre, au beurre, elle entre dans la préparation de diverses pâtes et pâtisseries qui sont des mets nutritifs ; son principal emploi est la fabrication du pain.

3° UTILITÉ DANS L'ALIMENTATION.

Les céréales sont des aliments végétaux qui rendent à l'homme les services les plus incontestables. Elles font presque partout la base de l'alimentation sous des formes diverses. L'importance des céréales dans l'alimentation repose sur leur richesse en matières nutritives jointe à leur bon marché relatif comparé au prix de la viande. De plus, la quantité considérable de carbone qu'elles renferment en font le complément naturel de l'aliment azoté par excellence : la viande ; d'où l'habitude et la raison d'associer à la viande le pain et quelque autre substance riche en carbone comme le riz et la pomme de terre.

Les céréales entrent dans notre alimentation sous forme de pâtes, de bouillies, de pâtisseries ou de pain ; soit même sous celle de grains entiers dépouillés de leurs enveloppes. Bouillies dans une certaine quantité d'eau, elles donnent de fortifiantes décoctions dont l'emploi se généralise de plus en plus ; réduites en farine, elles forment l'élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries.

II.— Farine
- **1° Provenance,**
- **2° Composition,**
- **3° Indices d'une bonne farine,**
- **4° Altérations,**
- **5° Falsifications,**
- **6° Conservation,**
- **7° Son emploi en cuisine.**

1° PROVENANCE.

La farine s'extrait des fruits secs et farineux, des céréales, par la mouture.

La farine est dite brute, lorsqu'elle contient encore le son qui provient de l'écorce des céréales et particulièrement du blé ; elle est dite blutée, lorsqu'elle est séparée du son.

La farine brute est supérieure en principes nutritifs à la farine blutée.

La dénomination de farine, sans autre qualificatif, désigne exclusivement le produit de la mouture de l'amande du grain de froment nettoyé et industriellement pur.

2° COMPOSITION.

La farine de froment, qui sert presque exclusivement à la fabrication du pain, et qu'on emploie surtout dans l'art culinaire, peut nous servir de type pour toutes les autres. Elle contient, à côté d'une très petite quantité de graisse, d'un peu de son et de quelques sels, une albumine spéciale le gluten, et de l'amidon, c'est-à-dire, un hydrate de carbone.

Rien n'est plus simple que de séparer ces matériaux. Faisons avec de la farine et de l'eau un pâton de la grosseur d'un œuf, puis après l'avoir laissé reposer un peu, pétrissons-le dans la main sous un mince filet d'eau coulant dans une terrine. L'eau qui s'écoule devient laiteuse et laisse déposer, après un repos suffisant, une couche d'amidon tandis que dans la main, il reste après un pétrissage suffisant une masse grisâtre, élastique et molle représentant le gluten. C'est le gluten qui fait que la farine peut donner avec l'eau une pâte liée ; c'est lui aussi qui constitue la trame résistante et élastique du pain. Les blés les plus purs sont plus forts en gluten.

3° INDICES D'UNE BONNE FARINE.

La farine de bonne qualité est sèche et douce au toucher ; sa saveur et son odeur agréables ne dégagent aucun produit de fermentation. Pressée entre les doigts, elle se lie et se pelotonne. Elle se pétrit facilement et donne un bon pain. Elle est d'un blanc jaunâtre, lourde, plutôt froide, sans points bruns, gris ou noirs.

4° ALTÉRATION.

Les principales causes d'altération de la farine sont les *mauvaises plantes* poussant dans la moisson : ivraie, moutarde, pavot ; les *maladies du grain :* ergot, rouille, carie ; l'*humidité* qui altère le gluten et moisit la farine ; l'*échauffement* ou la trop grande chaleur qui la dessèche et lui enlève de sa force ; les *insectes* et les *rongeurs* qui la corrompent aisément quand ils peuvent l'atteindre. L'*orage* par les modifications atmosphériques qu'il entraîne, amène une autre cause d'altération; l'*ancienneté* produit également cet effet.

La farine fermentée a un goût de savon et une odeur aigre lorsqu'on la délaye dans l'eau.

5° FALSIFICATIONS.

La farine est souvent falsifiée avec des farines étrangères : de pommes de terre, de haricots, de seigle, de maïs, de riz ; ce qu'on reconnaît à l'aspect des points bruns ou noirs. On la falsifie encore en y mélangeant des farines altérées et aussi par l'addition de matières minérales : plâtre, alun, craie, carbonate de magnésie, sulfate de cuivre, donnant l'aspect du bon pain à celui qui est fabriqué avec des farines de qualités inférieures. On reconnaît ces dernières falsifications, en délayant dans de l'eau une petite quantité de farine : les matières étrangères, en vertu de leur plus grande densité, se déposeront au fond du récipient avec rapidité.

6° CONSERVATION.

La farine doit être conservée dans un endroit sec et bien aéré. Il est conseillé de la mettre dans des barils ou dans des caisses de bois, et de placer barils et caisses sur des élévations, pour que l'air puisse facilement circuler tout à

l'entour. On peut encore la conserver dans des sacs de forte toile qui permettent une aération continue. Il faut toujours se défier de l'humidité et d'une grande chaleur également nuisible.

7° EMPLOI EN CUISINE.

La farine ne sert pas seulement à faire le pain ; on l'utilise encore dans un grand nombre de préparations culinaires telles que pâtisseries, liaisons des sauces. On roule également dans la farine les pièces destinées à la friture : croquettes, certains légumes avant de les mettre à frire pour former une couche protectrice qui empêche la déperdition des sucs.

CHAPITRE XXVI

PANIFICATION

I Farine employée.

II Levure
- **1° Genres :**
  - a) **sèche,**
  - b) **comprimée.**
- **2° Caractères du bon levain,**
- **3° Falsifications,**
- **4° Altérations et conservation.**

III Opérations
- **1° Pétrissage,**
- **2° Fermentation,**
- **3° Cuisson.**

IV Soins au sortir du four.

V Variétés de pains.

Nous avons vu toutes les ressources que nous pouvons tirer de la chair des animaux pour notre alimentation ; il y a d'autres aliments précieux que nous confectionnons avec de la farine extraite des céréales, et au nombre de ces aliments est le *pain*, base de l'alimentation de l'homme.

La proportion des principes qui constituent le pain est si bien ordonnée, qu'il fournit à l'homme un aliment presque complet ; c'est l'aliment de tout le monde. Il convient à tous les âges et à tous les tempéraments ; il corrige les autres aliments et influe sur nos bonnes et nos mauvaises digestions. Il accompagne les mets du commencement à la fin des repas, soit du pauvre, soit du riche.

I — FARINE EMPLOYÉE.

On peut faire, et on fait en effet du pain avec toute espèce de farine ; mais le vrai, le bon pain qui faisait dire à Pline : " Il n'est aucun autre aliment qui entretienne mieux la vie que le bon pain qui doit être confectionné avec de la farine de froment ". C'est la farine type, c'est la céréale la plus riche en gluten, substance sur laquelle agit la fermentation ; elle fournit le pain le plus léger, le plus nourrissant.

Le pain que préconise l'hygiène est celui que l'on appelle le *pain naturel.* C'est le pain provenant de la farine de meules blutée aux environ de 85%, c'est-à-dire fait avec du blé qui a conservé 85% de son poids en devenant farine. C'est encore si l'on veut, le pain de toute la farine du blé après enlèvement du gros son.

Qu'elle provienne des meules ou des cylindres, la farine ne doit pas être utilisée immédiatement : une farine assaisonnée par longue garde panifie mieux qu'une autre récente. Il ne faut pas exagérer non plus la durée de cette conservation : un mois ou deux de repos suffisent.

II — LEVURE.

Au premier temps de la colonie et même jusqu'au milieu du dernier siècle les levures étaient entièrement inconnues. Le levain consistait en un morceau de pâte fermentée de la dernière fournée que l'on mettait en réserve. Ce levain se formait ordinairement avec les râclures du pétrin aux quelles on ajoutait un peu d'eau et une petite quantité de farine. On mettait ce levain à la quantité de 1 à 2% du poids total du pain qu'on se proposait de pétrir.

Les premières levures datent de 1837, alors que nos chimistes en firent la découverte. Les levures les plus communément employées sont la levure comprimée fraîche : *Fleshmann* et la levure sèche : *Royale.* Ces levures ont la

même origine, mais diffèrent dans leur préparation, voilà pourquoi leurs effets sont variables.

La levure se définit un ferment, un être microscopique qui, placé dans les conditions convenables, vit, se développe aux dépens de certaines matières organiques dont il produit la décomposition. Les levures produisent la fermentation dite alcoolique, parce que dans le pain, c'est un liquide sucré qui fermente, l'amidon.

1° Genres de levures.

Les levures employées dans le commerce sont récoltées dans les distilleries, à la partie supérieure des cuves, lors de la préparation de la bière. Par le moyen de différents procédés, trop longs à énumérer ici, la levure de bière devient dure et cassante. On la presse et on la coupe en petites galettes qu'on enveloppe dans des papiers d'étain. Quand ce pain de levure est frais, il a une couleur crème unie, une texture humide, il est souple au toucher et a une odeur de vin. S'il se casse comme du mastic, il a perdu sa valeur.

Une bonne marque de commerce pour les levures fraîches, c'est le *Fleshmann*.

La levure sèche se fait en mêlant de l'amidon ou de la farine ou encore de la fécule de pommes de terre à la levure de bière fraîche. Quand elle a séché, on la coupe en galettes. En séchant, beaucoup de champignons ou de ferments sont rendus temporairement inactifs. Voilà pourquoi l'action d'une levure sèche est deux fois plus lente que l'action d'une levure comprimée fraîche. Une galette de yeast ou de levure comprimée équivaut à deux galettes de yeast ou de levure sèche. Une bonne marque de levure sèche est la *Royale*.

Le levain sec agit lentement et plus ou moins longtemps, suivant la température. Le levain comprimé, au contraire, exige moins de repos pour produire son effet.

Il existe encore la levure faite de houblon et de pommes de terre dont une pinte équivaut à un gâteau de levain frais. Cette levure liquide, nommée encore ferment de patates, est abandonnée aujourd'hui et fort heureusement d'après le docteur Nadeau, surtout quand elle était préparée en gros et qu'on y puisait pendant trois mois ; c'était une horreur, et la plus belle proie aux microbes qui se peut imaginer.

2° Caractères du bon levain.

Tout bon levain produit un bouillonnement lorsqu'il est jeté dans l'eau tiède ; l'eau doit être tiède parce qu'une eau trop chaude lui enlève ses qualités.

Diverses causes contrarient l'action de la levure : telle est une température trop basse qui la rend plus lente ou l'annihile ; une température trop élevée qui tue le ferment qu'est la levure.

Les variations brusques de température, les courants d'air, les chocs, les odeurs méphitiques, l'excès de sel sont autant de causes qui contrarient cette action.

3° Falsifications.

Les falsifications de la levure ont pour but de l'épargner en y substituant d'autres substances capables par leurs propriétés de faire lever la pâte : bicarbonate de soude, carbonate de magnésie, carbonate d'ammoniac ; ces substances produisent de l'acide carbonique qui fait lever le pain, mais lui donne un goût piquant et désagréable.

4° Altérations et conservation.

Ce pain de levure ou cette galette de yeast, comme on dit, doit se garder au froid, et au sec, dans une glacière si possible, car il ne se conserve que quelques jours, environ 6 en hiver et 3 en été.

La levure sèche s'altère en ce qu'elle perd de la force par le temps. Il est prudent d'en faire une provision plutôt minime.

III — OPÉRATIONS.

La panification ou l'art de faire le pain comprend trois opérations : le pétrissage, la fermentation et la cuisson.

1° Pétrissage.

C'est l'incorporation du levain à la farine, en secouant, en battant la pâte, de manière à y introduire la plus grande quantité d'air possible. Il se fait à la main, ou mécaniquement dans la chaudière à pain ou le pétrin. Pour obtenir une pâte homogène, ferme et sèche, on met généralement trois parties de farine pour une partie de liquide ; on reconnaît que la pâte a obtenu cette dernière qualité lorsqu'elle n'adhère pas aux doigts.

Si l'on introduit quelques corps étrangers comme le raisin de Corinthe ou l'anis, on les ajoute à la fin du pétrissage. Par l'addition d'un peu de son à la pâte ordinaire, on obtient un pain légèrement laxatif.

2° Fermentation.

La fermentation est due à l'action du levain sous l'influence duquel l'amidon, partie calorifique, collante de la pâte se transforme en dextrine ; celle-ci devient la glucose qui donne l'alcool et finalement le gaz carbonique : c'est ce dégagement d'acide carbonique qui gonfle la pâte et produit les yeux du pain.

Il faut veiller attentivement afin d'arrêter la fermentation au moment précis où la pâte est suffisamment montée, car les transformations ne s'arrêteraient pas là ; à la fermentation alcoolique, succéderait bientôt la fermentation acétique qui liquéfierait le gluten ; l'acide carbonique s'échapperait, la pâte s'affaisserait et donnerait un pain aigre et compact.

Au moment précis où la fermentation alcoolique est à point, il faut enfourner ; saisir ce moment est l'affaire de la pratique. La température influe sur la fermentation qui

se ralentit ou s'arrête même, quand la température s'abaisse trop.

3° Cuisson.

La cuisson se fait dans des fours spéciaux ou dans les fourneaux de poêles de cuisine. La température du four pour la cuisson doit être au moins de 200° C. ou 390° F.

La cuisson augmente la porosité du pain ; sous l'action de la chaleur, le gaz se dilate et presse sur les minces couches de gluten ; celui-ci se distend à la manière de la gomme élastique et rend plus spacieuses les cavités primitives. Le gluten rend ainsi le pain poreux, léger et par conséquent très digestif en retenant le gaz carbonique dans une multitude de cavités sans issue. C'est pourquoi les farines peu riches en gluten comme celle du seigle ne donnent qu'un pain compact, de digestion laborieuse ; celle qui ne contiennent qu'un peu ou point de gluten comme celles du riz, des pommes de terre, sont impropres à être converties en pain.

IV — SOINS AU SORTIR DU FOUR.

Au sortir du four, le pain doit être placé de façon à ce que l'air le frappe de toute part. Le pain doit être gardé dans un endroit frais et bien aéré ; il moisit dans un lieu humide et peu aéré ; il se dessèche dans un lieu trop sec. En vieillissant, il perd de ses propriétés nutritives ; le pain moisi a des propriétés toxiques. Le pain entamé doit être enveloppé dans un linge humide et mis dans une boîte de ferblanc, précaution nécessaire surtout en été.

Caractères du bon pain.

Le bon pain, bien levé, a des yeux nombreux et serrés ; la croûte est bien cuite et adhérente à la mie, elle est lisse et nuancée de brun ; la mie est sèche ; il a une odeur et un goût agréables qui lui sont particuliers.

V — VARIÉTÉS DE PAIN.

1° Pain de son. Ce pain est fait avec la farine Graham qui est le résidu total du blé quand le meunier à cylindres a pris l'amidon pour le pain blanc. Etant donné l'importance majeure de l'amidon dans le chauffage de la machine humaine, il est évident qu'un pain qui en est à peu près dépourvu ne saurait mériter le nom de pain, surtout quand il a subi la mouture à cylindres. Toutefois c'est un article de diète non sans valeur et souvent prescrit par les médecins chez les constipés, à cause de sa richesse en cellulose, et aux nerveux, à cause de la forte quantité de phosphates qu'emmagasine la cellulose.

2° Pain complet. C'est le pain fait et du son et de toute la farine. Il n'est pas sans causer d'aigreurs aux estomacs acides, et en général à tous nos estomacs débiles. On peut s'habituer graduellement et prudemment au pain complet, en commençant par manger des biscuits sucrés faits à domicile avec la farine complète, ou encore des bouillies, pour arriver au pain complet de temps à autre et de plus en plus.

3° Pain Kneipp. Ce pain est composé de toutes les farines et du son des céréales blé et seigle dans la proportion de deux du premier contre un du second. Le seigle a la très remarquable qualité de tenir le pain plus longtemps frais, et lui donne une saveur légèrement sucrée qui n'est pas sans charme.

4° Pain naturel. C'est le remède au fléau du pain blanc. C'est celui qui est fait de toute la farine moins le gros son de l'enveloppe extérieure du grain. Chez nous, on l'appelle " pain de blé du pays " ou encore " le bon pain d'habitant." Fait avec la farine de meules, il est bluté aux environ de 85% (100 livres de farine pour deux minots de blé). On l'appelle encore en France la pain à 85%, vu que le son représente généralement 15% du blé en poids. Le pain naturel est savoureux, il a un parfum prenant, évocateur du

terroir ; même s'il est frais, il reste grumeleux sous la mastication, ce qui lui permet d'être attaqué de part en part par les sucs digestifs.

5° Pain blanc. Il est fait soit avec de la farine de meules trop blutée, soit avec le produit des cylindres. La mouture à cylindres fait du blé mort et l'élimination de tous les principes du blé, sauf l'amidon, fait un pain appauvri. Cette élimination est d'autant plus grande qu'on veut le pain plus blanc.

De toutes les richesses nutritives du blé, que reste-t-il après qu'ont travaillé le cylindre et le blutoir ?

Il reste une farine très blanche contenant :

a) Beaucoup d'amidon, mais de l'amidon " désorganisé ", poudre blanche inerte parce qu'elle est privée de ferments et qui par conséquent ne se digère qu'en partie.

b) La moitié, quelquefois le tiers, et parfois moins, de gluten, appelé avec tant de raison " chaire végétale vivante ".

c) Presque pas de sels minéraux.

d) Encore moins de matières grasses.

e) A peu près rien en fait de ferments digestifs.

f) Rien en fait de cellulose.

Le pain blanc ne dégage aucune arome et il est insipide. On le tolère quand on ne connaît pas mieux. Il est généralement bien levé, de panification facile ; mais il sèche vite et fait boule de mastic dès la bouche. Cette imperméabilité est une cause de dyspepsie et nuit à l'absorption.

Pour recettes des diverses sortes de pain, voir page 368.

CHAPITRE XXVII

LA PÂTISSERIE

I Définition.

II Valeur nutritive.

III Conditions de succès
- **Qualités des ingrédients,**
- **Parfaite manipulation,**
- **Cuisson à point.**

IV Différentes sortes de pâtes et formules.
- **à levain,**
- **feuilletée—brisée,**
- **à cuillère,**
  - **Éponge,**
  - **au beurre.**
- **abaissée.**

I — DÉFINITION.

Les pâtisseries sont des produits constitués par des mélanges de farine, de féculents associés à du lait, de la crème, des œufs, du beurre, de la graisse animale ou végétale, du sucre, des amandes, des fruits et des aromates. Généralement quand la ménagère cuit du pain, elle fait quelques gâteaux appétissants dont elle régale sa famille. C'est, suivant le goût, une galette, un doré, des chaussons.

La jeune fille qui seconde sa mère se fait une gloire d'être initiée de bonne heure aux succès de la pâtisserie de ménage, et c'est avec un légitime orgueil qu'elle confectionne de ses propres mains, la galette, la tarte destinées à surprendre agréablement les siens.

II — DIGESTIBILITÉ ET VALEUR NUTRITIVE.

La pâtisserie est souvent d'une digestion difficile et ne doit pas être donnée trop libéralement aux jeunes enfants. Les Drs Monteuuis et Pascault considèrent comme pâtisseries permises : les biscuits à la cuillère, les biscuits secs, les gaufrettes non fourrées, l'échaudé, les gâteaux de pâte sucrée (faits de farine, sucre et œufs avec peu de beurre), genre madeleine, génoises, gâteaux de Savoie, le bon pain d'épices.

Les tartes avec fruits sont permises à conditions que la croûte soit bien cuite ; les méringues avec crême fouettée, et non avec crême pâtissière, sont en général faciles à digérer.

Mais, éloignons de la table de l'arthritique : beignets et crêpes, pâtes et galettes feuilletées, pâtes levées ou insuffisamment cuites, gâteaux à la crême trop riches en beurre ou en amandes ; surtout pas de confiseries, dragées, fondant, marrons glacés, etc.

III — CONDITIONS DE SUCCÈS :

1° Qualités des ingrédients.

On peut être très bonne cuisinière et cependant réussir médiocrement la pâtisserie. La ménagère aura beau avoir beaucoup d'habileté et de pratique, les résultats laisseront toujours à désirer, si les ingrédients sont de qualité inférieure.

Les ingrédients qui entrent le plus souvent dans la pâtisserie, sont les œufs, le sucre, le beurre pour certains gâteaux, le lait ou l'eau froide, le sel, la poudre à pâte ou le soda, les essences ou les épices, la farine fine ou à pâtisserie. Si la farine à pain était substituée à la farine fine, il faudrait en diminuer 2 c. à table par tasse, et ajouter 1 c. à table de fécule de maïs, parce que la farine à pain est plus riche en gluten.

Manière de reconnaître la farine à pâtisserie de la farine à pain :

En prendre dans la main et la serrer ; si elle forme une pelote qui ne se brise pas, c'est de la farine à pâtisserie ce qui n'a pas lieu pour de la farine à pain ; la farine, à pâtisserie étant plus riche en amidon.

2° Parfaite manipulation des ingrédients.

Cette opération ne souffre pas de médiocrité ;

elle exige beaucoup { de mémoire, d'adresse, de goût.

Remarques sur leur manipulation.

Œufs.

1° Séparer les blancs des jaunes donne toujours une pâte plus légère, les blancs étant moins affaissés.

2° Les séparer dans la coquille est le meilleur procédé.

3° Briser les jaunes avec une fourchette et les battre avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'une couleur jaune pâle et que le sucre soit bien fondu ; s'il ne fond complètement qu'en cuisant cela appesentira la pâte ; les verser dans les blancs en battant légèrement à grands coups pour ne pas les affaisser.

4° Monter les blancs au frais en soulevant à grands coups jusqu'à bonne consistance ; les battre juste au moment de les mêler à la première préparation.

Sucre.

1° Le sucre granulé *extra fin* est préférable, car il fond plus facilement dans la pâte.

2° Le sucre pulvérisé a l'avantage de se mêler plus facilement au beurre défait en crême, mais il rend la pâte plus sèche ; par conséquent le gâteau se garde plus difficilement

3° Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs battus ou l'ajouter au beurre défait, suivant l'indication de la recette.

Beurre.

1° Frais toujours.

2° Défait en crême plutôt que fondu pour obtenir une pâte légère.

Le liquide.

Le liquide s'alterne avec la farine.

Le sel.

Le sel se mêle à la farine avant de la tamiser.

La farine.

1° Tamiser avant de mesurer, parce que dans la huche elle est trop compacte.

2° La quantité est toujours un peu variable suivant la qualité de la farine.

3° La verser dans les premiers ingrédients à l'aide du tamis qui la distribue très régulièrement.

4° La verser par petite quantité en l'alternant avec le liquide pour qu'il ne se forme pas de grumeaux.

5° Agir vite et légèrement.

Poudre.

1° Les poudres les plus généralement employées sont : *la poudre à pâte* ou *poudre allemande*, le *soda à pâte* ou *bicarbonate de soude* et la *crème de tartre* ou *bitartrate de potasse*.

2° Tamiser avec la farine deux ou trois fois.

3° Les poudres se mettent de préférence avec les dernières quantités de farine quand il en entre beaucoup.

4° La poudre à pâte se mêle toujours à la farine ; il en est de même pour soda et crème de tartre réunis ; quand on n'emploie que le soda, il s'allie au liquide.

5° Pour obtenir une pâte croustillante, on allie poudre à pâte et crême de tartre parce que cette dernière fait sécher la pâte.

6° Les quantités diffèrent suivant les poudres employées et suivant les préparations.

Pour 1 tasse de farine : 1 à 2 c. à thé de poudre à pâte (1 pour les gâteaux et 2 pour les biscuits et les galettes).

Pour 1 tasse de lait sur : ½ c. à thé de soda.
" 1 " de mélasse : 1 c. à thé de soda.
" 1 c. à table de jus de citron : ½ c. à thé de soda.

(On diminue la proportion de poudre de $\frac{1}{4}$ de c. à thé pour chaque œuf ajouté) $\frac{1}{3}$ c. à thé de soda et $\frac{2}{3}$ c. à thé crème de tartre correspondent à 1 c. à thé de poudre.

3° Cuisson bien à point.

Après le choix des matières employées, et la manipulation de la pâte, la cuisson est une des opérations les plus délicates de la pâtisserie, celle dont dépendent dans une large mesure sa qualité et sa saveur. La pratique seule peut faire acquérir la connaissance du degré de chaleur à donner au fourneau.

Différentes préparations requièrent différents degrés de température. Il faut donc bien connaître le mode de chauffage que l'on a à sa disposition, car les fourneaux produisent des effets différents selon leur construction, la manière de les chauffer, ou même suivant le combustible employé. Nos soins sont véritablement l'âme du fourneau.

Manière de reconnaître le degré de chaleur.

Mettre un morceau de papier blanc (à lettre) dans le fourneau ; s'il devient brun doré dans 5 minutes, le fourneau est modéré ; s'il devient brun foncé dans 5 minutes, le fourneau est chaud.

Si le fourneau possède un thermomètre, il sera facile d'en constater la température.

1. **Chaud** 392° F.	Pain, Pâtes à levain.
2. **Gai** 250° F.	Pâte feuilletée et brisée. Brioches, Galettes, Pain d'épices.
3. **Modéré** 150° F.	Gâteaux de Savoie, Biscuits, Soufflés.
4. **Doux** 100° F.	Meringues, Pièces meringuées.
5. **Perdu** 100° F.	Pièces à dessécher.

Pendant la cuisson, on veillera à ouvrir et à fermer le fourneau très doucement et le moins souvent possible, car cela est de nature à faire baisser la pâte.

Ne pas ouvrir les fourneaux avant 20 minutes autant que possible. Les petits gâteaux demandent un fourneau plus chaud, car ils sont moins lents à lever que les gros. Toutefois la cuisson doit être lente jusqu'à ce que le gâteau soit levé, on augmente ensuite le degré de chaleur pour le reste de la cuisson.

Moyen de s'assurer de la parfaite cuisson d'un gâteau.

Un gâteau avec du beurre laisse les parois de la lèchefrite quand il est cuit. On introduit une paille ou une brochette et si la pointe reste sèche, le gâteau est cuit.

A leur sortie du fourneau, les gâteaux éponges sont renversés sur un gril de broche ; pour faciliter le démoulage recouvrir le moule d'un linge mouillé pendant quelques minutes ; démouler ensuite. Eviter de placer les gâteaux

dans un courant d'air ou à l'humidité. Après parfait refroidissement, les envelopper et les garder dans un boîte de ferblanc dans un endroit frais et sec.

Oh laisse reposer les gâteaux au beurre dans le moule renversé pendant quelques instants, puis on les démoule; on les conserve comme précédemment.

IV — DIFFÉRENTES SORTES DE PÂTES ET FORMULES

Les pâtes diffèrent par les ingrédients qui les composent et la manière de les manipuler.

On les divise en : Pâte à levain,—Pâte feuilletée et brisée.– Pâtes à la cuillère : éponge et au beurre,– Pâte à abaisser.

Les pâtes *levées* ou à *levain*, comme celle de la brioche, sont fermentées par l'adjonction d'une levure et présentent une contexture homogène. Le pain, les petits fours, les galettes au beurre sont aussi des pâtes à levain, mais beaucoup moins délicates que les premières.

BRIOCHES

Ingrédients :

1 tasse lait,
4 c. à table beurre fondu,
1½ tasse farine,
1 œuf et 1 jaune,
1 c. à thé sel.
¾ tasse sucre brun,
¼ tasse eau tiède,
1 gâteau levain,
Farine pour pétrir,

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait et le laisser tiédir ; dissoudre le levain dans l'eau tiède et l'ajouter au lait. Ajouter la farine. Battre le tout énergiquement pendant 10 minutes. Déposer dans un endroit chaud pour lever. Lorsque la préparation

a doublé son volume, ajouter les œufs battus avec le sucre, le sel, le beurre fondu ; amalgamer le tout. Ajouter de la farine pour faire une pâte pas trop ferme ; la bien travailler. Laisser lever de nouveau au double du volume. Fraiser la pâte, lui donner la forme voulue ; laisser lever sur la tôle. Faire cuire dans un fourneau chaud.

Généralités concernant la pâte feuilletée et la pâte brisée.

Pour bien réussir la pâtisserie, il faut de la bonne farine, de l'eau ou du lait froid, du saindoux froid et un fourneau bien chaud.

Les graisses qui peuvent être employées dans la pâtisserie sont :

Le beurre,
Le beurre et le saindoux en quantité égale,
Le crisco,
Le suif de mouton,
La graisse de poulet.

Quand on remplace le beurre par du crisco, il faut prendre deux précautions :

1° Ajouter 1 c. à thé de sel par tasse de crisco employé.

2° En diminuer la quantité; mettre les $\frac{4}{5}$ seulement, car le crisco est plus riche que le beurre.

PÂTE FEUILLETÉE

Feuilleter la pâte, c'est la pétrir avec du beurre, à l'eau très froide, de manière qu'elle forme une superposition de feuillets minces, sans adhérence entre eux.

Les ustensiles requis pour la confection de cette pâte sont : 1 planche de bois, si on ne possède pas un marbre ; 1 rouleau; 2 bols de faïence ; 2 fourchettes ou 2 couteaux ; 1 bol servant de mesure ; 1 tamis ; 2 casseroles ; l'une contenant de

la glace concassée ; l'autre pour faire reposer la pâte qui sera enveloppée d'un linge très propre.

Ingrédients :

1 lb farine à pâtisserie,
1 jaune d'œuf,
½ c. à thé sel,
1 lb beurre,
1 c. à table jus de citron,
Eau glacée.

Mode de préparation :

a) Se laver les mains à l'eau chaude, puis à l'eau froide. Mettre le beurre à l'eau froide, puis le travailler jusqu'à ce qu'il soit liant ; – le diviser en 4 parties en en réservant 1 c. à table pour l'incorporer à la farine ; – laisser le reste dans l'eau froide jusqu'au moment de s'en servir.

b) Tamiser la farine avec le sel, y émietter le beurre à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau.

c) Battre le jaune d'œuf, ajouter le jus de citron et ¾ tasse eau glacée. Faire entrer ce mélange dans la farine à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère. Si la quantité d'eau n'est pas suffisante pour faire la détrempe, en ajouter suivant le besoin tout en évitant que la pâte ne colle ni au bol ni aux mains.

d) Rouler de manière à ce que l'abaisse soit rectangulaire et de ¼ de pouce d'épaisseur, prendre une partie de beurre, l'éponger, le rompre en petits morceaux gros comme une noisette, le mettre sur un tiers de l'abaisse au milieu. Plier en trois et presser les bouts afin d'empêcher l'air de s'échapper.

e) Rouler et plier de la même manière sans mettre de beurre.

f) Couvrir d'un linge et faire reposer 10 minutes sur la glace ou au froid.

g) Recommencer l'opération comme au paragraphe (d) et faire de même jusqu'à ce que le beurre soit épuisé en ayant soin de faire refroidir entre chaque opération. Au dernier

tour, rouler deux fois au lieu d'une sans y mettre de beurre. Après ce tour, lorsque la pâte est refroidie, on peut l'abaisser et la tailler, puis la laisser refroidir de nouveau avant de la mettre au fourneau, elle n'en sera que meilleure.

h) Placer la pâte froide sur un gril lequel sera placé à plat dans un fourneau très chaud. Quand elle est bien levée, diminuer la chaleur en ouvrant la porte du fourneau ou en ralentissant le feu.

i) On peut dorer la pâte avec un œuf battu légèrement, ou avec un jaune d'œuf mélangé avec une égale quantité de sucre.

NOTE.— Il n'est pas nécessaire de beurrer la lèchefrite pour une pâte riche telle que la pâte feuilletée.

Le jus de citron agissant sur la farine rend la pâte légère. Le jaune d'œuf l'enrichit.

PÂTE BRISÉE

La pâte brisée n'est autre chose qu'une modification de la pâte feuilletée. Elle diffère en ce que la quantité de matières grasses est moindre et aussi en ce qu'on ne lui donne pas de tours.

Dans la pâte brisée, la quantité de graisse varie de $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{4}$ par rapport à la quantité de farine.

Il ne faut pas travailler trop la graisse et la farine, car si la manipulation est prolongée la pâte sera sèche et cassante. Si la graisse est molle et chaude, la pâte sera lourde.

La graisse s'incorpore à la farine à l'aide de deux fourchettes ou de deux couteaux. En opérant avec les doigts, la graisse ramollie par la chaleur des mains, forme avec la farine un mélange compact qui fait une pâte lourde par suite de l'exclusion de l'air.

Trop de liquide rend la pâte dure ; il faut mettre juste assez d'eau pour obtenir une pâte qui ne s'attache ni au bol, ni aux doigts.

Il est préférable de laisser reposer la pâte au froid, même pendant 24 heures, avant de s'en servir. Le froid contracte les bulles d'air emprisonnées dans la pâte ; saisies par la chaleur du fourneau, elles se dilatent et la font lever.

Ingrédients pour la pâte brisée avec du Crisco :

2 tasses farine,
¾ tasse crisco,
1 c. à table jus de citron,
1 jaune d'œuf,
1 c. a thé sel,
Eau très froide (½ tasse ou plus).

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec le sel, y incorporer le crisco, émietter jusqu'à ce que la pâte ait une apparence farineuse. Mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron, ajouter l'eau froide. Faire la détrempe légèrement sans trop travailler la pâte. La laisser reposer pendant 24 heures dans un endroit froid. S'en servir pour les tartes ou les tartelettes.

La pâte requiert un fourneau très chaud. Une cuisson lente la rend dure.

AUTRE PÂTE BRISÉE

Ingrédients :

4 tasses farine,
1 c. à thé sel,
2 c. à thé poudre à pâte,
1 tasse graisse,
1 tasse eau froide.

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y émietter la graisse. Faire la fontaine, ajouter l'eau, faire la détrempe légèrement. Fraiser ou pétrir la pâte, la laisser reposer ¼ d'heure. S'en servir de la manière désirée.

NOTE.— Si l'on diminue la quantité de graisse on doit augmenter la quantité de poudre à pâte proportionnellement.

PÂTES À LA CUILLÈRE

Gâteaux :

Les gâteaux se divisent en deux classes bien distinctes : les gâteaux éponges et les gâteaux au beurre.

Tous les gâteaux, mais surtout les gâteaux éponges, exigent certaines précautions qui, observées exactement, donnent les meilleurs résultats.

1° Se servir d'ingrédients de première qualité.

2° Les mesurer, et préparer les ustensiles avant de commencer. Les mesures doivent être rases.

3° S'assurer un fourneau qui aura une température convenable au moment de la cuisson.

4° Exécuter toutes les opérations vivement et sans interruption, au frais autant que possible.

Ustensiles nécessaires :

Bols de faïence, fouet pour les œufs, un moule de ferblanc non beurré pour les gâteaux d'ange et gâteaux éponges ; beurré et fariné ou recouvert d'un papier beurré pour les autres gâteaux ; on peut aussi graisser les moules.

GÂTEAU À LA FÉCULE (Éponge)

Ingrédients :

4 œufs,
½ tasse fécule,
Zeste orange ou citron,
1 tasse sucre fin tamisé,
1 c. à thé poudre à pâte,
Essence,
1 pincée sel.

Mode de préparation :

Séparer les œufs, battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle, ajouter graduellement le sucre et continuer de battre durant 10 à 15 minutes. Monter les blancs, y ajouter les jaunes. Tamiser la fécule avec la poudre à pâte et le sel, la faire entrer le plus légèrement possible, ajouter zeste et essence. Verser la préparation dans un moule à cheminée de préférence. Faire cuire au fourneau modéré pour la première partie de la cuisson ; augmenter la chaleur pour le finir.

GÂTEAU À LA LIVRE (au beurre)

Ingrédients :

1 lb beurre,
1 lb sucre,
1 lb. farine,
10 œufs,
Essence ou muscade au goût.

Mode de préparation :

Défaire le beurre en crême. Si le beurre est trop dur, il est mieux de réchauffer le bol et de faire chauffer le beurre. Ajouter graduellement le sucre, battre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter les œufs un à un en fouettant après chaque addition. Faire entrer la farine à l'aide du tamis. Mettre l'essence ou la muscade. Pendant 5 minutes, battre vigoureusement et en soulevant pour y introduire de l'air. Verser la préparation dans un moule profond. Faire cuire dans un fourneau modéré ; 1 à 1¼ heure heure de cuisson.

NOTE.— A défaut de temps, fouetter, d'une fois, les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et les ajouter au beurre défait.

PETIT GÂTEAU DANS LEQUEL ENTRE DU BEURRE

Ingrédients :

$\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{4}$ tasse beurre,
2 œufs,
$1\frac{3}{4}$ à 2 tasses farine,
1 pincée sel,
1 tasse sucre,
$\frac{1}{2}$ tasse lait ou eau,
2 c. à thé poudre à pâte,
1 c. à thé essence.

Mode de préparation :

On défait le beurre en crême, on ajoute le sucre graduellement et on bat pour le faire fondre. On ajoute les jaunes d'œufs et on continue de battre le tout. La farine tamisée est ajoutée alternativement avec le lait ou l'eau. On verse dans la première préparation les blancs d'œufs montés en neige et on bat vigoureusement la pâte pendant quelques minutes.

Plus on bat longuement la pâte, plus le gâteau a un grain fin. Les essences s'ajoutent en dernier lieu. S'il y a des fruits à ajouter, les tremper, puis les éponger ; ils sont ajoutés à la pâte à la fin après les avoir saupoudrés de farine pour empêcher qu'ils n'enlèvent l'humidité de la pâte. Pour éviter qu'ils brûlent en dessous, mettre une couche de pâte sans fruits au fond du moule.

Il arrive parfois que les gâteaux ont une texture lourde ; cela est produit par l'emploi de sucre trop gros ou d'une pâte pas assez battue en terminant, ou de beurre et de sucre insuffisamment travaillés. Souvent les gâteaux se fendillent sur le dessus, c'est qu'on y a mis trop de ~~beurre ou~~ trop de farine, ou bien que la cuisson a commencé dans un fourneau trop chaud. S'ils s'affaissent à leur sortie du fourneau, c'est qu'il y a eu trop de poudre ou d'autres ferments ou bien parce que le gâteau ayant cuit trop vite, les fibres n'ont pas eu le temps de se raffermir.

Quand on désire glacer un gâteau, il faut attendre qu'il soit refroidi, cependant on peut appliquer une glace non bouillie sur un gâteau encore tiède. On applique les glaces sur un gâteau à l'aide d'une spatule, ou couteau à large lame, mouillée au besoin dans l'eau bouillante.

GLACE BOUILLIE

Ingrédients :

2 tasses sucre granulé, ½ tasse eau,
2 blancs d'œufs.

Mode de préparation :

Faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à obtention de fils. Monter les blancs d'œufs, y verser le sirop bouillant ; avoir soin de battre continuellement afin que le mélange devienne assez épais pour ne pas couler. S'il arrive que la glace cuite n'épaississe pas assez après l'avoir vigoureusement battue, on la fouette au-dessus de la vapeur jusqu'à consistance désirée. Si au contraire, la glace devenait trop épaisse, on peut l'éclaircir en lui ajoutant quelques gouttes d'eau en continuant de la fouetter. Pour obtenir une glace plus mousseuse, on emploie 3 blancs d'œufs au lieu de 2 dans la glace cuite.

Pâte à abaisser.

La pâte à abaisser diffère de la pâte à la cuillère, en ce qu'elle requiert plus de farine et conséquemment plus de matière grasse. Outre la pâte feuilletée et brisée, la plupart des biscuits entrent dans cette classe.

En général, quand une pâte à abaisser est économique, la consistance doit être plus molle et l'abaisse plus épaisse que pour une pâte riche.

CHAPITRE XXVIII

DE LA FRITURE

I. Nature.— II. But.— III. Sortes.— IV. Matières employées.— V. Pièces à frire.— VI. Manière de procéder.— VII. Moyens de reconnaître la friture à point.— VIII. Précautions à prendre en cas d'accident.

I — NATURE

La friture est la cuisson dans un corps gras et chaud. Il faut se rappeler que les corps gras s'échauffent au moins trois fois plus que l'eau, et que les liquides gras n'agissent pas tous de la même manière sur les matières qui y sont plongées.

II — BUT

La friture a pour but :

1. De solidifier promptement l'albumine animale ou végétale à la surface des pièces à frire afin d'empêcher les sucs intérieurs d'en sortir et le liquide extérieur d'y pénétrer.

2. D'introduire une variété agréable dans les repas.

3. De déguiser les mêts qu'on n'oserait reproduire sous leur première forme, et d'en tirer ainsi un parti avantageux, précieux pour l'économie domestique.

III — SORTES.

(a) **Friture** libre.
(b) **Friture** en pâte.

La friture est dite *libre* lorsqu'on y jette l'aliment sans autre préparation que de l'avoir roulé dans la farine ou le blanc d'œuf, substances ayant pour but de lui fournir l'albumine dont il manque à la surface.

Lorsque l'objet à frire n'a que peu ou pas d'albumine, comme les viandes cuites, ou certains fruits, on l'enveloppe d'une *pâte* riche en cette substance. Cette *pâte* peut se préparer à l'avance ; elle est d'autant plus légère qu'elle est plus reposée.

IV — MATIÈRES EMPLOYÉES :

- a) beurre,
- b) saindoux,
- c) suif de bœuf, de veau,
- d) graisse de volaille,
- e) huile d'olive.

a) Le *beurre* donne une friture fine mais dispendieuse ; il a l'inconvénient de cracher, c'est-à-dire, de renvoyer dans toutes les directions les particules étrangères qu'il contient.

b) La friture au *saindoux* est sans contredit la plus pratique dans notre pays, mais il faut que le saindoux soit de première qualité.

c) On peut encore obtenir une bonne friture en employant $\frac{1}{3}$ de suif de bœuf fondu et épuré, $\frac{1}{3}$ de graisse de veau, $\frac{1}{3}$ de saindoux ; c'est une friture économique qui rend les aliments croquants et d'une belle couleur dorée.

Quelques-uns cependant préfèrent au mélange ci-haut mentionné l'emploi seul du suif de bœuf ou de la graisse de veau.

d) La *graisse de volaille* convient aux aliments aqueux, petits, légers et à chair fine.

e) L'*huile d'olive* donne une friture croustillante, délicate et moins indigeste ; mais l'huile est sujette à rancir et dans cet état elle communique un goût désagréable aux aliments.

V — PIÈCES À FRIRE.

On frit des viandes, du poisson, des légumes, des entremêts sucrés.

Lorsque les pièces à frire sont très petites, on maintient un feu vif et continu. Si on fait frire une pièce d'une certaine dimension, après qu'elle a été saisie, on diminue le feu afin de donner à l'intérieur le temps de cuire sans que la surface soit brûlée.

On ne plonge jamais dans une friture un corps mouillé ou très aqueux, la volatilisation brusque de l'eau portée subitement à une température supérieure à 100 degrés projetterait au loin la graisse ; on s'exposerait à de graves blessures au visage et aux mains. De même les éclaboussures sont à craindre, si l'on jette les aliments dans la friture au lieu de les couler avec précaution le long des parois de la casserole.

VI — MANIÈRE DE PROCÉDER.

Tout d'abord il faut employer une casserole profonde et ne l'emplir qu'à moitié, afin d'éviter que la friture ne déborde lorsqu'on y met les objets à frire ; la friture cependant doit être assez abondante pour que les mets y baignent complètement, ils n'en prendront que ce qu'il leur sera nécessaire ; si l'on n'en mettait pas assez, la cuisson serait inégale et l'évaporation du gras plus considérable.

La friture doit être plus ou moins chaude suivant la nature des substances que l'on fait frire.

VII — MANIÈRE DE RECONNAITRE SI LA FRITURE EST À POINT :

Un thermomètre l'indiquerait d'une manière précise, mais son emploi est peu pratique dans les familles ordinaires. La marque la plus simple c'est lorsque la friture commence à fumer. Il est du reste toujours prudent de l'essayer en y

jetant un petit croûton de pain ; s'il se produit un petit grésillement avec de gros bouillons, la friture est à point, c'est alors le temps d'y mettre les objets à frire ; il ne faut pas les y jeter en une trop grande quantité à la fois, ce qui abaisserait la température et empêcherait l'objet d'être saisi, les qualités de la bonne friture dépendant en partie de la surprise. Une fois la surprise réussie, on peut diminuer le feu afin de donner à l'intérieur le temps de cuire sans que la surface brûle.

Dès que la pièce en cuisson laisse échapper de la vapeur par jets intermittents, elle est cuite. On la retire alors et on fait égoutter dans une passoire ou dans un linge très propre, et on la saupoudre de sucre ou de sel suivant le cas ; une friture bien faite ne doit jamais laisser aucune trace de graisse.

Lorsqu'on a fini de frire, il est bon de passer la friture à travers une passoire pour la débarrasser des résidus qu'elle pourrait contenir. Une fois refroidie, la friture se conserve dans un récipient couvert. On peut se servir de la même friture aussi longtemps qu'elle n'a pas atteint une couleur trop foncée ; lorsqu'elle diminue on en ajoute de la fraîche.

VIII — PRÉCAUTIONS À PRENDRE EN CAS D'ACCIDENTS :

Si le feu prenait à la friture, on la couvrirait d'un grand couvercle; si la friture tombait dans le feu, on l'éteindrait en y jetant des cendres. Ne pas jeter d'eau, on provoquerait des explosions qui pourraient causer de graves brûlures.

CHAPITRE XXIX

AROMATES ET CONDIMENTS

I. Rôle ou propriété.

II. Classification

1° les gras	huile, beurre,	
2° les salins	sel,	
3° acides	vinaigres, citron, oseille,	
4° les sucrés	sucre, miel,	
5° aromatiques	persil, oignon, ail, thym, laurier, muscade, cannelle poivre, girofle.	

I — RÔLE OU PROPRIÉTÉ.

Les condiments sont des substances qu'on ajoute aux aliments pour en modifier ou en relever la saveur de façon à les rendre plus agréables au goût.

De plus les condiments facilitent la digestion en ce qu'ils réveillent l'appétit par leur arome, excitent par leur saveur piquante l'action des fonctions digestives et opèrent sur l'organisme comme calmants, antiseptiques ou vermifuges.

A ces points de vue, une cuisine fade serait moins hygiénique qu'une cuisine suffisamment relevée. L'emploi des condiments est donc nécessaire, mais il importe de ne pas aller jusqu'à l'abus. Pour cela le sens du goût fournira des indications précises à condition de n'être pas affaibli par l'habitude des saveurs fortes. Des affections inflammatoires des éruptions cutanées sont généralement la conséquence des condiments pris en excès.

II — CLASSIFICATION.

1° Condiments gras.

Toutes les graisses alimentaires peuvent être employées à l'accommodement des viandes et des légumes qu'elles attendrissent et rendent plus savoureux. Les corps gras, qui sont des aliments calorifiques très actifs, influent guère sur la sécrétion des sucs digestifs et doivent être associés à des substances stimulantes.

Le *beurre* est sans contredit, le condiment le meilleur, le plus sain et le plus généralement adopté dans la cuisine, et par les estomacs délicats; mais il coûte très cher, on le remplace par le saindoux, l'huile ou autres graisses.

2° Condiments salins.

Le *sel* est le seul assaisonnement indispensable. Il agit non seulement comme condiment, mais comme aliment en fournissant au corps humain le chlorure de sodium qui fait partie de la plupart de ses organes. On estime à 16 grammes par jour la dose de sel nécessaire à l'homme bien portant.

Le sel est employé en cuisine sous forme de sel gris ou gros sel, à table sous forme de sel blanc ou sel fin. Le sel fin est facile à frauder : pour augmenter son poids, on le mouille, on y ajoute aussi du plâtre, de la chaux, du sable ; cette falsification se reconnaît au dépôt laissé par ces matières lorsqu'on fait dissoudre le sel dans l'eau.

Le sel a des propriétés antiseptiques qui le font employer à la conservation des denrées alimentaires telles que : beurre, viandes, poissons, légumes. On conserve le sel dans une boîte de bois ou dans un pot de grès.

3° Condiments acides.

Le type des condiments acides est le *vinaigre* dont le principe est l'acide acétique. Le meilleur vinaigre est celui

de vin ; il est facile de le préparer dans le ménage. L'industrie fabrique le vinaigre de bois.

Le vinaigre favorise la dissolution des albuminoïdes et ramollit les fibres végétales ; c'est pourquoi on associe aux viandes, des fruits ou des légumes préparés au vinaigre, et l'on assaisonne de vinaigre toutes les salades. Il sert aussi à la conservation de certains légumes, ainsi que des fruits.

Le *jus de citron* doit sa saveur fraîche et piquante à l'acide citrique libre qu'il renferme ; il remplace avantageusement le vinaigre dans certaines préparations.

4° Condiments sucrés.

Le *sucre* extrait de la *canne à sucre* ou de la *betterave* est un aliment encore plus qu'un condiment. Le sucre améliore la saveur et augmente le pouvoir calorifique des aliments auxquels on l'associe ; cuit avec les fruits, il sature leur acidité ou leur excès d'eau ; il en relève la fadeur. Il est la base de toutes les confitures ; il sert aussi à la fabrication des sirops, des entremets sucrés, des gâteaux et des bonbons.

Pris avec excès, le sucre cause des aigreurs d'estomac ; par l'acidité qu'il entretient dans la salive, il contribue à la carie des dents. Ce n'est donc pas le sucre qu'il faut condamner, mais son emploi excessif.

Les fécules et l'amidon soumis à certaines opérations chimiques donnent, comme les fruits, du sucre non cristallisé, nommé *glucose*. L'érable à sucre laisse échapper une sève abondante composée de sucre et d'eau. L'eau se vaporise par l'ébullition et le sucre promptement cristallisé n'a besoin d'aucun raffinage. Ce sucre est consommé surtout au Canada.

Le sucre de bonne qualité a un grain bien cristallisé, une cassure nette et brillante ; il se dissout rapidement et ne laisse aucun dépôt.

Le sucre est l'objet de diverses fraudes ; on augmente son poids par une évaporation incomplète ; pour masquer un raffinage imparfait, on colore légèrement le sucre à l'eau de bleu. On altère le sucre en poudre en lui mélangeant des farines, des fécules, même du plâtre. On constate ces fraudes par la dissolution dans l'eau d'une petite quantité de sucre suspect, les matières étrangères forment un dépôt.

On conserve le sucre à l'abri de l'humidité.

Le *miel* est un aliment des plus sains en même temps qu'un condiment délicieux. Il est aussi réchauffant au plus haut degré. Quand on vient du froid, on évite un rhume en prenant une cuillérée de miel dans thé, café chauds, ou même de l'eau chaude.

5° Condiments aromatiques.

Les condiments aromatiques contiennent tous des huiles essentielles aromatiques qui leur donnent des propriétés excitantes, et antiseptiques.

Parmi ceux qui sont d'un usage journalier, il y a le *persil* dont les feuilles hachées accompagnent agréablement un grand nombre de préparations culinaires ; avec le *persil*, le *thym*, le *laurier*, on forme un bouquet souvent utilisé en cuisine pour assaisonner les sauces, les farces, les ragoûts ; on emploie les feuilles desséchées et pulvérisées. Le persil frais en branches sert à orner les plats de poisson bouilli et les viandes froides. Pour cet usage, le persil frisé est préférable.

Le *cerfeuil* est aussi très utilisé ; sa feuille a une odeur agréable, une saveur parfumée.

L'*oignon* et l'*échalotte* sont fort appréciés ; consommés crus, ces condiments ne conviennent pas à tous les estomacs, mais cuits pendant au moins ½ heure, ils prennent une saveur sucrée et n'exercent plus qu'une action bienfaisante. L'oignon est surtout employé dans les sauces, les ragoûts et les salades dont il relève le goût par sa saveur.

Le *poireau* constitue un condiment sain fréquemment employé dans les potages. “ Pas de bonne soupe sans poireau ”, dit un vieil adage.

L'*ail* contient une huile volatile soufrée, d'une saveur piquante et chaude ; pris modérément, il aiguise l'appétit et favorise la digestion.

Le *céleri* est aussi considéré comme plante aromatique ; ses feuilles rehaussent le goût des sauces et des soupes.

La *moutarde* a une saveur âcre et piquante ; pulvérisées, ses graines sont employées en cuisine comme condiment. La farine de moutarde est souvent mélangée avec de la farine de froment : ce qui amortit son âcreté.

On donne le nom d'*épices* aux condiments qui viennent des pays chauds : *poivre*, *piment*, *muscade*, *clou de girofle*, *cannelle*, *safran*, *vanille*.

Il faut user modérément de ces condiments que leur saveur piquante et aromatique rend très excitants. A l'air, ils perdent bientôt leur arome, surtout lorsqu'ils sont pulvérisés, aussi faut-il les conserver dans des boîtes bien fermées.

Le *poivre* est d'un emploi journalier ; il entre dans l'assaisonnement des salades et dans un très grand nombre de mets salés ; on l'emploie aussi dans les marinades, dans les conserves au vinaigre ; il aide à la conservation des aliments. Le commerce vend le poivre gris qui est le fruit séché du poivrier, et le poivre blanc qui est le grain dépouillé de son écorce ; il est plus doux que le premier.

Le *piment commun* est cultivé dans les jardins à cause de son fruit qui doit à sa saveur très forte d'être employé en cuisine comme condiment. Le piment connu sous le nom de *poivre de Cayenne* est d'un usage dangereux à cause de sa saveur âcre et caustique ; on l'utilise sans inconvénient pour les cornichons.

Le *clou de girofle* est un condiment à odeur forte et pénétrante, à saveur piquante et parfumée ; on en fait un grand usage dans diverses préparations culinaires ; il sert même à aromatiser certaines liqueurs.

La *cannelle* est l'écorce du cannelier, cette écorce balsamique sert à aromatiser la pâtisserie, les compotes, le chocolat, les liqueurs et les médicaments. Elle est elle-même un fébrifuge.

La *noix muscade* est un condiment estimé. Sa saveur aromatique la fait entrer dans une foule de mets. Les muscades compactes et pesantes sont les meilleures ; il faut rejeter les noix légères ou piquées par les insectes.

Le *macis* provient d'une des enveloppes de la noix muscade ; il possède les propriétés de la muscade, mais à un degré moindre.

La *vanille* est le fruit d'une plante grimpante ; elle communique un parfum très agréable aux entremets sucrés ; il ne faut pas cependant en abuser, l'excès de la vanille dans un dessert ôte toute délicatesse. La vanille se vend en gousse, en poudre, en essence ; cette dernière doit être de première qualité, souvent il arrive qu'elle est falsifiée.

L'art de manier les condiments demande du tact et de la pratique. Les débutants doivent en être sobres, surtout s'il s'agit de condiments violents ; ces derniers doivent être interdits aux enfants, aux malades et ménagés aux vieillards.

CHAPITRE XXX

CONSERVES ALIMENTAIRES

De tous temps et dans tous les pays, l'homme a senti la nécessité de s'approvisionner d'aliments et, partant, de les conserver.

Il existe plusieurs procédés de conservation : la salaison, la fumaison, la dessication, la stérilisation ou l'ébullition, etc. Les conserves alimentaires par ces procédés constituent une nourriture inférieure par rapport aux autres aliments, tant au point de vue digestif que nutritif.

Le mode habituel de conservation de légumes par le sel marin est aussi condamnable que la traditionnelle façon de les cuire. Le sel de cuisine qui remplace les sels des végétaux, loin d'avoir la propriété d'activer la nutrition, la ralentit, et c'est en raison de cette propriété qu'il est employé pour conserver, viandes, poissons, beurre, etc. Il résulte que toutes les conserves faites dans le sel marin perdent leurs sels minéraux, c'est-à-dire leurs éléments les plus précieux et les plus nécessaires à l'organisme, et absorbent en échange du chlorure de sodium. Cet échange de sels est constant et il est la condition même de leur conservation.

Le procédé de conservation " Appert ", suivi de la fermeture hermétique des récipients, est plus pratique, et les aliments conservés ainsi sont de plus en plus en vogue. Ce procédé consiste à placer les fruits ou les légumes blanchis dans des bocaux stérilisés et à les soumettre à l'action plus ou moins prolongée de la vapeur pour détruire tous les ferments et en assurer ainsi leur conservation.

Les légumes conservés ainsi gardent tous leurs minéraux et leurs aromes ; leur saveur se rapproche tellement des légumes frais que bien souvent, même les palais délicats, n'en font pas la différence.

CONSERVES DE LÉGUMES

Observations générales

a) **Choix des produits.**

Le choix des produits est de la plus grande importance, car du degré de leur maturité et de leur fraîcheur, dépend en grande partie le succès. Si l'on désire des conserves de première qualité, il faut se baser dans le choix, sur le degré de maturité, la couleur et la grosseur du produit.

b) **Moment de la mise en conserve.**

La mise en conserve doit suivre immédiatement la cueillette. Pour cette raison, il ne faut cueillir que la quantité à conserver dans un temps limité par exemple 4 à 5 heures, même une journée pour quelques produits. Sans cette précaution, ils perdent une partie de leurs eaux, de leurs principes aromatiques, deviennent durs, exigent une plus longue stérilisation, par contre ne donnent que des conserves de qualité inférieure.

Matériel employé dans la fabrication des conserves domestiques

a) **Stérilisateurs.**

Il existe actuellement dans le commerce différents genres d'appareils stérilisateurs pour préparer des conserves de légumes et de fruits d'une façon pratique et économique.

On peut aussi se servir d'un récipient ordinaire de cuisson tel que : grande marmite servant à la cuisson des viandes, bouilloire métallique ou galvanisée, chaudière, etc. Ces différents récipients doivent posséder un couvercle s'ajustant bien ; et de plus un panier de broche ou un double fond perforé soit de métal, soit de bois pour préserver les bocaux du contact direct avec le fond du récipient et laisser circuler l'eau. A défaut de panier ou d'un double fond, mettre du papier ou de la paille.

b) **Bocaux.**

Bocaux fermant hermétiquement. Il est très important de toujours faire l'essai des bocaux avant de procéder à la mise en conserve.

c) **Rondelles de caoutchouc.**

(Ou bandes élastiques de bonne qualité). On doit renouveler les rondelles de caoutchouc chaque fois qu'on utilise de nouveau les bocaux. Le coût d'une rondelle de caoutchouc est encore inférieur à la perte du contenu d'un bocal.

d) **Panier de broche** pour servir au blanchiment du produit.

e) **Couteaux** à peler et autres, **cuillères, pincettes** servant à retirer les bocaux du stérilisateur. Autant que possible, ne pas se servir d'ustensiles dont le métal pourrait être attaqué par les acides des fruits et donnerait ainsi une mauvaise couleur et un goût désagréable aux conserves.

Opérations.

Une fois le produit à conserver bien choisi, il faut procéder aux opérations suivantes : 1. Le plonger dans l'eau bouil-

lante afin d'enlever la pelure plus facilement et de diminuer l'âcreté et l'acidité. Le temps du blanchiment varie d'après la nature du produit et sa grosseur.

2. Aussitôt retiré de l'eau bouillante, le produit est jeté promptement dans un bassin d'eau froide, ce qui a pour effet d'affermir la pulpe du fruit ou du légume, et de lui permettre de conserver sa couleur primitive.

3. Cette opération terminée, on remplit les bocaux stérilisés, en pressant les produits le plus possible. Il est conseillé de placer une cuillère entre les fruits et le bocal pour faire sortir l'air qui pourrait être une cause de fermentation.

4. Remplir ensuite le bocal d'eau bouillante, y ajouter une cuillérée à thé de sel par pinte pour les conserves de légumes; pour les conserves des fruits, remplir de sirop chaud d'après les règles ci-après mentionnées.

5. Quand le bocal est rempli mettre une rondelle de caoutchouc, le couvercle, puis fermer à demi. La fermeture hermétique ne devant se faire qu'après parfaite stérilisation. Placer alors les bocaux dans le récipient qui devra contenir de l'eau de même température que ces derniers pour éviter qu'ils ne se cassent, et en quantité suffisante pour les couvrir entièrement si le récipient possède un panier de broche, sinon en mettre aux trois-quarts.

5. Le temps de la stérilisation est déterminé d'après le produit et on doit commencer à compter le nombre de minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau est au point d'ébullition. On devra augmenter ou diminuer le temps de cuisson d'après la capacité du bocal.

7. Au sortir du stérilisateur, les bocaux seront placés sur une table, le couvercle en bas et devront rester ainsi jusqu'à complet refroidissement.

8. Si l'on s'aperçoit que la fermeture n'est pas hermétique, ouvrir le bocal, y mettre une deuxième rondelle de caoutchouc, le fermer et le stériliser de nouveau quelques minutes, surtout si le produit est trop refroidi.

9. Eviter de placer les bocaux dans les courants d'air. Les conserver dans un endroit sombre, sec et aéré.

Toutes ces opérations doivent être effectuées promptement et sans retard.

I — CONSERVES DE TOMATES

1. Blanchir les tomates jusqu'à ce que la pelure se fendille et puisse s'enlever facilement, c'est-à-dire ordinairement l'espace d'une minute et demie à deux minutes.
2. Refroidir rapidement.
3. Enlever la partie dure et verdâtre où adhérait le pédoncule, ainsi que les parties malsaines.
4. Peler, couper (s'il y a lieu) et faire cuire sans eau pendant une demi-heure à partir du moment de l'ébullition ; ajouter une cuillérée à thé de sel par bocal d'une pinte.
5. Mettre dans des bocaux stérilisés.
6. Fermer hermétiquement.

II — MAÏS

1. Enlever l'enveloppe des épis.
2. Blanchir pendant dix minutes ; pour certaines variétés plus résistantes, il faudra même les laisser quinze minutes.
3. Refroidir.
4. Au moyen d'un couteau, enlever les grains en les coupant à la demie ou aux deux-tiers. Avec le dos du couteau enlever ce qui reste dans les alvéoles.
5. Mettre le maïs dans les bocaux jusqu'à un quart de pouce du bord.
6. Remplir d'eau bouillante, ajouter une cuillérée à thé de sel par pinte.
7. Fermer à demi et laisser stériliser pendant trois heures.
8. Fermer hermétiquement en retirant.

Maïs conservé sur épi

Les trois premiers points comme précédemment ; mettre dans les bocaux en alternant le sommet et la base des épis. Continuer les opérations comme à la recette précédente.

III — FÈVES À BEURRE CONSERVÉES EN GOUSSES

Elles doivent être mises en conserve au cours des six heures qui suivent la cueillette.

1. Enlever les extrémités et les fils des gousses.
2. Blanchir cinq à dix minutes.
3. Refroidir rapidement.
4. Remplir les bocaux stérilisés en pressant le produit le plus possible, ajouter de l'eau bouillante et une cuillérée à thé de sel par pinte.
5. Placer caoutchouc, fermer à demi.
6. Faire stériliser pendant ~~une demi-heure~~. 1 ½
7. Fermer hermétiquement en retirant.

IV — POIS

Les pois doivent être mis en conserves, frais cueillis, car ils sont sujets à la fermentation. Le moindre retard diminue beaucoup la qualité et la valeur des conserves.

1. Blanchir à l'eau bouillante pendant cinq minutes ou à la vapeur pendant dix à quinze minutes.
2. Refroidir rapidement et mettre à l'instant dans les bocaux.
3. Remplir les vides d'eau bouillante jusqu'à un quart de pouce du bord et ajouter une cuillérée à thé de sel par pinte.
4. Fermer à demi. Stériliser une ~~demi-heure~~.
5. Fermer hermétiquement en retirant.

NOTE.— Les pois et le maïs augmentent de volume au cours de la cuisson on devra donc éviter de trop remplir les bocaux.

V — CHOUX-FLEURS

1. Faire tremper pendant douze à vingt-quatre heures à l'eau salée et froide (une tasse de sel par seau d'eau).
2. Blanchir pendant quatre à cinq minutes.
3. Refroidir.
4. Diviser le chou-fleur en petits bouquets et placer dans des bocaux stérilisés.
5. Ajouter de l'eau bouillante et une cuillérée de sel par pinte.
6. Fermer à demi et stériliser une demi-heure. 1½
7. Fermer hermétiquement en retirant.

VI — CAROTTES, BETTERAVES, PANAIS, SALSIFIS NAVETS

1. Choisir des légumes d'égale grosseur et de même degré de maturité.
2. Laver soigneusement.
3. Blanchir pendant cinq à dix minutes.
4. Refroidir.
5. Peler ou ratisser.
6. Mettre dans des bocaux, remplir d'eau bouillante et une cuillérée à thé de sel par pinte.
7. Fermer à demi et stériliser pendant une heure et demie.
8. Fermer hermétiquement en retirant.

VII — CÉLERI

1. Séparer les pieds de céleri, les gratter et laver soigneusement.
2. Blanchir pendant deux minutes.
3. Refroidir rapidement.
4. Remplir les bocaux, ajouter de l'eau bouillante et une cuillérée à thé de sel par pinte.
5. Fermer à demi et stériliser une demi-heure. 1½
6. Fermer hermétiquement en retirant.

VIII — CHOUX, AUTRES LÉGUMES FOLIACES

1. Laver parfaitement, enlever les feuilles sèches.
2. Blanchir à la vapeur pendant quinze minutes.
3. Refroidir.
4. Diviser en parties d'une manière convenable assaisonner et épicer au goût. On peut aussi ajouter à volonté des tranches de lard.
5. Remplir les bocaux stérilisés.
6. Fermer à demi, stériliser pendant une heure et demie à deux heures.
7 Fermer hermétiquement en retirant.

TABLE (Aide-mémoire)

	Blanchiment	Stérilisation		Blanchiment	Stérilisation
	Minutes	Heures		Minutes	Heures
Asperges	15	1½	Fèves à beurre	4 à 5	1½
Betteraves	15	1½	Navets	15	1½
Blé d'Inde	10 à 15	3	Panais	15	1½
Carottes	15	1½	Pois à l'eau	5	1½
Céleri	2	1½	Pois à la vapeur	10 à 15	
Choux	15	1½	Salsifis	15	1½
Choux-fleurs	4 à 5	1½	Tomates	1½ à 2	30 m.

IX — CONSERVES DE BETTERAVES AU VINAIGRE

Faire cuire les betteraves, les mettre dans des pots stérisés. Verser dessus de bon vinaigre dans lequel on a fait dissoudre une demi-tasse de sucre par pinte, un peu de sel. Ajouter aussi quelques grains de poivre ou autres épices au goût.

X — CONSERVES D'OIGNONS BLANCS AU VINAIGRE

1. Laver les oignons et les couvrir d'eau tiède ; quand ils sont entièrement refroidis, enlever la pelure, rincer à l'eau froide et couvrir de vinaigre.

2. Peler les oignons, les mettre tremper dans de l'eau salée pendant 24 heures, égoutter, mettre dans des bocaux et couvrir de vinaigre bouillant. Laisser bouillir cinq à dix minutes. Retirer et fermer hermétiquement sans délai.

XI — CORNICHONS AU VINAIGRE

Ingrédients :

1 pot ou plus de cornichons fraîchement cueillis,
1 doz oignons blancs,
Quelques clous de girofle,
2 ou 3 piments,
Choux-fleurs,
Un peu d'alun, vinaigre, sucre,
½ tasse de sel.

Mode de préparation :

Essuyer fortement les cornichons avec un linge pour en enlever les aspérités. Laisser reposer quelques heures avec le sel ; égoutter l'eau qui en est sortie, placer les cornichons dans un plat ; couvrir de vinaigre ; laisser tremper six à huit jours. Verser alors les cornichons et le vinaigre dans une marmite ; faire chauffer sans laisser cuire, les cornichons verdiront un peu ; égoutter de nouveau, mettre cornichons, choux-fleurs et petits oignons blancs dans des pots à marinades, ajouter du poivre en grains, clous de girofle, piments ; remplir de bon vinaigre bouilli avec ½ tasse de sucre granulé et un peu d'alun par pinte de vinaigre.

XII — CHOUX-FLEURS MARINÉS

Ingrédients :

Choux-fleurs, eau bouillante et sel,
½ tasse de sucre,
1 cuillérée à thé épices mélangées.
1 pinte de vinaigre,
2 c. à thé moutarde,
2 c. à thé clous girofle.
2 piments,

Mode de préparation :

Séparer le chou-fleur, le laver, le blanchir durant 10 minutes, plonger rapidement dans l'eau froide, faire bouillir vinaigre avec épices durant cinq minutes (excepté sucre et moutarde française). Passer le vinaigre au tamis, ajouter sucre et moutarde française, amener au point d'ébullition, verser sur le chou-fleur. Mettre dans bocaux stérilisés. Fermer hermétiquement.

XIII — TOMATES VERTES MARINÉES

Ingrédients :

2 gallons tomates vertes,
1 tasse de sel,
2 c. à table moutarde,
2 c. à table clou de girofle,
2 c. à table poivre rond,
1 doz. de gros oignons,
1 tasse de cassonade,
1 c. à table poivre,
2 c. à table cannelle,
Un peu de poivre rouge.

Mode de préparation :

Trancher les tomates et les oignons la veille, laisser reposer avec le sel. Le lendemain, égoutter, mettre dans une marmite avec tous les ingrédients ci-dessus, et du bon vinaigre à l'égalité. Faire bouillir ¾ à 1 heure, fermer hermétiquement.

XIV — CHOU BLANC ET CÉLERI MARINÉS

Ingrédients :

36 bâtons céleri,
12 gros piments rouges,
6 gros oignons,
½ livre moutarde,
1 tasse sucre,
1½ tasse sel.
2 choux blancs,
24 petits oignons blancs,
Sel, vinaigre,
1 tasse huile d'olive,
½ once de gingembre.
12 piments verts.

Mode de préparation :

Couper le céleri en petits morceaux, couper choux et piments rouges en lanières, ébouillanter le piment vert dans le vinaigre. Mettre tous ces ingrédients dans un grand bassin, ajouter les gros et les petits oignons tranchés, bien mélanger ; placer dans une jarre de grès en entremêlant du sel. Mettre dessus assiette avec pesée, laisser reposer trois jours. Egoutter, faire mélange avec moutarde et huile d'olive ; ajouter sucre, gingembre. Après avoir bien amalgamé tous ces ingrédients, les verser sur les légumes et ajouter du vinaigre chaud en quantité suffisante pour couvrir. Conserver cette marinade dans un endroit frais pendant une semaine, ajouter alors du vinaigre, si c'est nécessaire.

XV — MARINADES À LA MAYONNAISE

Ingrédients :

1 pinte petits concombres,
1 pinte choux-fleurs,
1 pinte oignons blancs,
1 pinte gros concombres,
1 pinte tomates vertes,
4 pintes d'eau,
1 chop. de sel,

Mayonnaise, page 147.

Mode de préparation :

Couper les légumes. Mettre dans une saumure préparée avec l'eau et le sel, laisser reposer 24 heures ; mettre sur le feu, laisser venir au point d'ébullition ; retirer et faire égoutter. Mettre les légumes dans la mayonnaise, laisser cuire un peu ; mettre dans des pots ; fermer hermétiquement.

XVI — TOMATES ET CÉLERI ÉPICÉS

Ingrédients :

6 pieds de céleri,
1 piment rouge,
2 cuillérées à table de sel,
1 c. à thé de clou,
15 tomates rouges,
2 tasses de sucre,
1 c. à thé moutarde,
1 c. à thé d'épices mélangées.
1½ tasse de vinaigre.

Mode de préparation :

Séparer les pieds de céleri, ratisser, couper ainsi que tomates et piments ; mélanger ces ingrédients etajouter le vinaigre ; mettre le tout dans une marmite et laisser mijoter pendant une heure et demie. Remplir les bocaux stérilisés ; fermer hermétiquement.

XVII — SAUCE PIQUANTE (Catsup)

Ingrédients :

1 gall. tomates rouges passées,
2 gros oignons,
3 c. à table sel,
¼ c. à table poivre rouge,
2 c. à table épices mélangées

4 c. à table de graine de moutarde,
2 cuillérées à table de graine de céleri.
1 once de cannelle en branches,
1 chopine de vinaigre.
non moulues,
1 c. à table clou de girofle,
3 onces racine de gingembre,
3 c. à table de sucre,

Mode de préparation :

Choisir des tomates bien mûres, les laver, les couper en quartiers, les faire cuire sans ajouter d'eau ; lorsqu'elles sont bien tendres les passer au tamis. Pour un gallon de tomates passées, ajouter ¼ de cuillérée à table de poivre rouge et 3 cuillérées à table de gros sel. Mettre dans une mousseline les autres ingrédients ci-dessus ; faire bouillir avec les tomates jusqu'à ce que tout épaississe. Ajouter vinaigre, sucre et laisser bouillir jusqu'à consistance désirée ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Oter les épices et verser immédiatement dans le récipient stérilisé.

XVIII — CONSERVES DE VIANDE

La viande de bœuf, de porc, d'agneau peut être mise en conserve, bouillie ou rôtie.

a) Bœuf.

1. Couper la viande en morceaux de ½ à ¾ de livre, la faire cuire pendant une demi-heure. Assaisonner.
2. Remplir les bocaux stérilisés en pressant le plus possible, ajoutant le bouillon de la cuisson qu'on aura laissé diminuer de moitié.
3. Fermer à demi et laisser stériliser pendant trois heures.
4. Retirer et fermer hermétiquement sans délai.

b) **Porc.**

1. Choisir les parties maigres de préférence.
2. Couper en morceaux, faire bouillir ou rôtir pendant une demi heure. Assaisonner.
3. Remplir les bocaux, ajouter le bouillon de la cuisson diminué de moitié.
4. Stériliser pendant quatre heures.
5. Fermer hermétiquement en retirant.

c) **Agneau.**

1. Couper l'agneau en morceaux, le faire bouillir jusqu'à ce qu'il soit aux trois-quarts cuit.
2. Remplir les bocaux, ajouter le bouillon de la cuisson diminué de moitié.
3. Fermer à demi et faire stériliser pendant une heure et demie.
4. Retirer et fermer hermétiquement.

d) **Volaille.**

Après avoir plumé, flambé, vidé les volailles, les laver avec soin, les éponger ; les couper en 8 morceaux ; désosser. Mettre les os et les pattes à l'eau froide, ajouter du sel, laisser bouillir pendant une ½ heure ; ajouter les morceaux de volaille. Après 1 heure de cuisson, assaisonner de sel et de poivre. Lorsque les volailles auront cuit pendant 1½ à 2 heures, les mettre dans des bocaux, les remplir de bouillon de la cuisson. Mettre les caoutchoucs et les couvercles ; avoir soin de ne pas fermer hermétiquement. Placer les bocaux dans une marmite contenant de l'eau bouillante pour les couvrir. Faire stériliser pendant 2 heures. Fermer hermétiquement en les retirant.

NOTE.— S'il reste du bouillon, on peut aussi le mettre en conserve.

	Blanchiment	Stérilisation
Bœuf.	Une demi-heure	Trois heures.
Porc	" " "	Quatre heures.
Agneau. . .	Trois-quarts cuit	Une heure et demie.
Volaille. .	Une heure et demie	Deux heures.

XIX — CONSERVES DE FRUITS

On donne le nom de conserves aux fruits conservés dans un sirop clair. Le mot confiture désigne plutôt des fruits cuits dans un sirop épais. Les fruits en conserves gardent leur saveur naturelle et sont moins riches que les confitures. D'autre part, les fruits confits sont plus faciles à conserver, car les premiers requièrent des vases fermant hermétiquement et de plus un endroit très frais.

Il n'est pas toujours nécessaire d'employer du sucre pour les conserves ; si les fruits sont bien stérilisés et bien fermés, il se garderont parfaitement dans l'eau.

Proportion des éléments.

Pour une livre de fruits, un tiers de livre de sucre et un tiers de tasse d'eau.

Faire bouillir sucre et eau dix à quinze minutes sur un feu doux, le sirop sera beaucoup plus clair. Si on mettait en conserves des fruits acides, il faudrait employer un peu plus de sucre ou diminuer la quantité d'eau.

XX — CONSERVES DE POMMES ET DE POIRES

Peler les pommes, les couper en quartiers, enlever les cœurs, les blanchir une minute et demie, refroidir rapidement. En remplir les bocaux en pressant le plus possible, les

fruits, tout en évitant de les briser. Ajouter le sirop bouillant. Fermer à demi et faire stériliser pendant quinze à vingt minutes suivant la variété. Fermer hermétiquement en retirant.

Si toutefois on est obligé de transvaser les fruits d'un local à l'autre, on doit toujours faire bouillir de nouveau le contenu, à cause des germes qui peuvent s'y introduire.

XXI — CONSERVES DE PETITS FRUITS

Mettre les fruits sur une passoire et verser de l'eau fraîche dessus jusqu'à ce qu'ils soient bien lavés. Après les avoir préparés, mettre dans les bocaux, y ajouter le sirop bouillant. Fermer et faire stériliser pendant quinze minutes.

NOTE.— Pour les fruits acides tels : groseilles, gadelles, etc., les plonger dans l'eau bouillante pendant une minute et les refroidir avant de les mettre dans les bocaux.

Autre méthode

Faire un sirop tel qu'indiqué ci-dessus, y mettre les fruits par petites quantités afin de conserver leurs formes. Faire cuire huit à dix minutes pour les petits fruits. Retirer et laisser refroidir un peu, de cette manière les fruits ne monteront pas à la surface du bocal. Avant de mettre en bocaux. remettre sur le feu, faire jeter un bouillon, remplir les bocaux et faire stériliser quelques minutes. Fermer hermétiquement en retirant.

XXII — CONFITURES

Confitures aux petits fruits, tels : fraises, framboises, groseilles.

Ingrédients :

Quantité égale de fruits et de sucre.

Mode de préparation :

La veille, mettre dans un plat, un rang de fruits, un rang de sucre, alterner ainsi jusqu'à ce que les quantités soient épuisées, finir par un rang de sucre.

Le lendemain, égoutter ; faire bouillir le jus qu'à ce qu'il soit épais, y mettre les fruits. Faire bouillir ensemble environ quinze minutes. Avoir soin d'écumer pendant la cuisson. Laisser refroidir graduellement, on évitera ainsi que les confitures montent à la surface. Mettre dans des bocaux stérilisés.

Après complet refroidissement, couvrir de paraffine ou d'un papier enduit de blanc d'œuf. Fermer et conserver dans un endroit sec.

Confitures aux pommes, prunes, pêches, abricots, ananas.

Faire bouillir le sucre avec une petite quantité d'eau jusqu'à obtention de fils, y mettre les fruits. Laisser cuire 30 minutes.

Les **poires** et les **melons** exigent 2 heures et demie à 3 heures de cuisson.

XXIII — GELÉE DE FRUITS

Les fruits juteux, comme les fraises, les cerises et les raisins, sont écrasés et mis à cuire sans eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, tandis qu'on ajoute un peu d'eau pour les fruits durs tels que : pommes, pêches, etc. On en met juste assez pour empêcher les fruits de s'attacher au fond (environ 1 tasse par pinte de fruits) plutôt moins que plus.

Les fruits sont ensuite passés à travers une flanelle ou deux épaisseurs de coton à fromage. Il faut se garder de presser les fruits si on veut obtenir une gelée limpide. Le jus qui s'est écoulé seul est ensuite bouilli, pendant 20 minutes, dans une casserole émaillée. On alloue pour chaque chopine de jus, $\frac{3}{4}$ livre de sucre qu'on fait chauffer au fourneau ; on l'ajoute au jus et on laisse bouillir encore 5 à 10 minutes. Pour savoir si la gelée est à point, on en essaie une goutte sur une assiette froide ; si elle ne s'étend pas, la gelée est à point ; ou ce qui est mieux, on se sert d'une jauge à sirop, laquelle doit marquer 25 degrés ; si elle est au-dessus on ajoute du jus de fruits, si elle est au-dessous, on laisse bouillir quelques minutes.

Quand la cuisson est terminée, verser la gelée dans des bocaux ou des verres stérilisés et chauds, les exposer au soleil pendant 24 heures. Recouvrir ensuite les bocaux d'une mince couche de cire et puis d'un papier parchemin ou bien au lieu de cire, d'un papier mouillé d'alcool. On conserve la gelée dans un endroit éclairé, frais et sec.

Les causes qui empêchent la gelée de prendre sont : l'emploi de fruits dépourvus de matières pectiques, de fruits trop mûrs, de fruits cueillis immédiatement après la pluie.

Pour constater si les fruits contiennent assez de pectine, on mêle une cuillérée à table de jus non bouilli avec une cuillérée à table d'alcool et si le mélange devient épais, les fruits en renferment suffisamment.

Certains fruits ne contiennent pas assez de matières pectiques ; on peut alors leur ajouter, pendant la cuisson des fruits, du jus de pommes qui en contient beaucoup, ou des écorces d'oranges ou de citrons.

Une certaine quantité d'acide est nécessaire et ajoute à la saveur de la gelée. Si les fruits employés paraissent trop mûrs, il est prudent d'ajouter un peu de jus de citron, à peu près 1 cuillérée à dessert par pinte de jus.

XXIV — GELÉE DE POMMES

Ingrédients :

1 pinte jus pommes, $\frac{3}{4}$ pinte sucre granulé.

Mode de préparation :

1. Laver les pommes.
2. Les couper et enlever les parties malsaines.
3. Pour empêcher les morceaux de rougir, les mettre dans une eau vinaigrée.
4. Mettre dans une marmite, couvrir avec eau froide et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient en marmelade.
5. Déposer dans une flanelle et laisser égoutter. Pour obtenir une gelée plus limpide, passer deux fois.
6. Pour 1 pinte de jus, $\frac{3}{4}$ pinte de sucre granulé.
7. Faire bouillir le jus 20 minutes. (Avoir soin de faire chauffer le sucre, l'ajouter au jus et laisser cuire encore 5 minutes.
8. Passer à travers une mousseline en versant dans les récipients, (s'ils sont en verre, avoir soin de déposer un ustensile de métal pour les empêcher de se briser).
8. Laisser refroidir environ 24 heures avant de couvrir de cire.

NOTE.— Pendant la cuisson, écumer ; pour avoir une gelée plus foncée, mettre plus de jus et augmenter le temps de la cuisson.

Les autres gelées se préparent de la même manière, tout en observant les indications sus-mentionnées.

CHAPITRE XXXI

MENUS (DEUXIÈME ANNÉE)

(Calculés pour 8 à 10 personnes)

I

DINER

1° Potage aux salsifis,
2° Blanquette d'agneau,
3° Pommes de terre en riz,
4° Salade de chou-fleur,
5° Pommes à la crème,
6° Thé.

1° POTAGE AUX SALSIFIS

Ingrédients :

10 à 12 salsifis,
2 c. à table farine,
1 pinte lait,
½ tasse crème,
2 c. à table beurre,
1½ pinte eau,
1 ou 2 jaunes œufs,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre dans eau salée ou vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent, les couper en petits morceaux, les faire revenir avec 1 c. à table beurre, ajouter eau bouillante, 1 pincée sel ; laisser cuire durant 1 heure, les

égoutter, conserver eau de cuisson. Passer les salsifis au tamis ; ajouter farine et reste du beurre. Battre durant quelques minutes, ajouter jus de cuisson et lait, assaisonner. Laisser mijoter 15 à 20 minutes. Au moment de servir, lier avec les jaunes d'œufs battus avec la crème et servir avec croûtons.

2° BLANQUETTE D'AGNEAU

Ingrédients :

2 à 3 livres agneau.
1 oignon,
1 pinte eau,
2 c. à table graisse de rôti.
Farine,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire revenir dans la graisse l'oignon haché, y ajouter la viande après l'avoir tranchée et saupoudrée de farine, la faire saisir, assaisonner de sel et de poivre ; ajouter eau chaude, laisser mijoter. Lorsque la viande est bien cuite, la disposer avec goût dans un plat. Mettre dans le jus de la cuisson 4 c. à table farine ; ajouter eau chaude en quantité suffisante pour compléter le roux, assaisonner, ajouter persil hâché, laisser mijoter quelques minutes, verser la sauce sur la viande en la passant au tamis.

3° POMMES DE TERRE EN RIZ

Ingrédients :

12 pommes de terre. Sel.

Mode de préparation :

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée en ébullition ; après la cuisson, les passer dans le presse-purée. Servir très chaud.

4° SALADE DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

1 chou-fleur,
Sel, poivre,
2 ou 3 c. à table vinaigre,
Mayonnaise.

Mode de préparation :

Faire cuire le chou-fleur préalablement séparé en petits bouquets, égoutter. Dresser en pyramide, arroser de vinaigre, assaisonner. Couvrir de mayonnaise. Décorer avec cœurs de laitue pommée ou œufs durs.

5° POMMES A LA CRÈME

Ingrédients :

8 à 10 pommes,
1 chopine eau.
1 c. à table sucre,
$\frac{3}{4}$ tasse sucre granulé,
1 tasse crème,
Essence.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec sucre et eau. Peler les pommes, enlever les cœurs, les faire cuire dans le sirop ; lorsqu'elles sont cuites, les laisser refroidir ; les disposer dans un plateau. Fouetter la crème ; lorsqu'elle est devenue épaisse, y faire entrer peu à peu le sucre, ajouter essence au goût. Décorer au moyen d'un cornet de papier. On peut mettre à volonté de petits morceaux de gelée sur le dessus des pommes.

6° THÉ (Voir page 113)

SOUPER

1° Gâteau de hachis de viande et de purée de pomme de trrre,
2° Œufs pochés et brouillés sur pain rôti,
3° Compote aux citrouilles.

1° GÂTEAU DE HACHIS DE VIANDE ET DE PURÉE DE POMME DE TERRE

Ingrédients :

(A) Desserte de viande, Graisse de rôti, Feuilles de laurier, fines herbes, 1 gros oignon, Reste de sauce ou de bouillon, Assaisonnement.

(B) 18 pommes de terre, 1 tasse lait chaud, Fines herbes, 2 c. à table graisse, Jus d'oignon, Assaisonnement.

Mode de préparation :

(A) Faire revenir l'oignon avec la graisse, ajouter la viande hachée, assaisonner, ajouter un peu de sauce ou de bouillon. Avec les ingrédients (B) préparer une bonne purée ; mettre la viande en pyramide sur un plat ; couvrir de pommes de terre en purée. Si on le désire, couvrir le gâteau de fromage râpé ou de panure, après l'avoir enduit de beurre fondu. A l'aide d'un cornet de papier, décorer avec de la purée.

2° ŒUFS POCHÉS ET BROUILLÉS SUR PAIN RÔTI

Ingrédients :

10 tranches de pain rassis,
6 œufs,
1 c. à table vinaigre,
2 onces beurre,
1 chopine eau,
Sel, poivre,

Mode de préparation :

Faire rôtir le pain, le beurrer, lui donner la forme voulue. Mettre dessus des œufs pochés ou brouillés.

Œufs pochés. Les œufs pochés se cuisent dans eau bouillante, acidulée de vinaigre, 1 c. à table de vinaigre par pinte eau ; l'eau doit être en ébullition et les œufs bien frais. Casser les œufs le plus près possible de l'eau en ouvrant la coquille avec précaution pour ne pas briser le jaune ; faire tomber l'œuf d'un seul coup dans l'eau à l'endroit où se montre l'ébullition ; retirer la casserole du feu dès que l'eau a recommencé à bouillir ; couvrir et laisser pocher 2 ou 3 minutes, enlever les œufs avec une écumoire et les placer à mesure sur le pain rôti.

Œufs brouillés. Battre 3 œufs, y ajouter 3 c. à table lait, 1 pincée sel, peu de poivre ; faire fondre 1½ c. à thé beurre dans une poêle, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crèmeuse, en remuant constamment la préparation à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère de bois. Servir très chaud sur le pain rôti.

3° COMPOTE AUX CITROUILLES

Ingrédients :

4 livres citrouilles,
Zeste orange ou citron,
2 livres cassonade ou 1 pinte mélasse,
1 chopine eau.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec sucre et eau, ajouter la citrouille coupée en petits morceaux ; laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Le sucre peut être remplacé par la mélasse ; dans ce cas, on n'ajoute pas d'eau.

II

DINER

1° Soupe à l'orge,
2° Pot-au-feu,
3° Grillade de porc,
4° Pommes de terre rôties,
5° Purée de panais et de navet,
6° Salade aux pommes,
7° Pouding au tapioca,
8° Café.

1° SOUPE À L'ORGE (Voir page 116)

2° POT-AU-FEU (Voir page 116)

3° GRILLADE DE PORC

Ingrédients :

3 livres porc frais,
1 c. à table graisse,
1 oignon,
Farine,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Parer la grillade, la saupoudrer de farine. Faire chauffer la graisse, y faire saisir la viande, l'assaisonner de sel et de poivre, ajouter l'oignon râpé, un peu d'eau ; arroser fréquemment pendant la cuisson. Faire cuire au four modéré. Lorsque la grillade est cuite, la servir dans un plat avec pommes de terre rôties, macédoine, petits pois, ou autres garnitures au goût.

Faire une sauce avec le jus de la cuisson en ajoutant 2 c. à table farine et 1 chopine eau bouillante. Passer au tamis et servir avec la grillade.

4° POMMES DE TERRE RÔTIES

Ingrédients :

12 pommes de terre, Sel.

Mode de préparation :

Les faire cuire avec la grillade et assaisonner.

5° PURÉE DE PANAIS ET DE NAVET

Ingrédients :

8 à 10 panais,
Jus d'oignon,
1 moyen navet,
1 c. à table graisse rôti,
¾ tasse lait chaud
½ tasse crème ou lait chaud,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire cuire les légumes séparément à l'eau salée.

Ecraser les panais, ajouter le jus d'oignon, la graisse, l'assaisonnement. Amalgamer le tout, ajouter le lait chaud,

battre avec une cuillère de bois. La purée de navet se prépare de la même manière, ajouter le lait ou la crème. Disposer avec goût les deux purées sur un plat.

6° SALADE AUX POMMES

Ingrédients :

1 tasse eau,
1 tasse cassonade,
Cannelle en branches,
1 tasse vinaigre,
Clous de girofle,
4 pommes.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec sucre, eau, vinaigre, épices ; ajouter les pommes en quartiers, laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient cuites. Laisser refroidir avant de placer dans le saladier.

7° POUDING AU TAPIOCA

Ingrédients :

1 tasse tapioca,
1 chopine lait,
Muscade au goût,
3 œufs,
1½ chopine eau,
1 pincée sel,
Jus de zeste orange ou citron
1 tasse sucre,
½ c. à table beurre.

Mode de préparation :

Laver le tapioca, le faire tremper dans très peu d'eau pendant 1 heure, le faire cuire dans eau en ébullition, ajouter sel ; vers la fin de la cuisson, ajouter lait chaud. Lorsque le tapioca est cuit, retirer du feu, ajouter les jaunes d'œufs battus avec 1 ou 2 blancs et le sucre, le jus et le zeste ou

autre essence au goût. Verser la préparation dans un plat creux ; parsemer le dessus de quelques noisettes de beurre ; faire cuire à four modéré. Lorsque le pouding est cuit, faire une meringue avec le blanc, décorer au moyen d'un cornet de papier, faire dorer au fourneau.

8° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Petits pâtés aux salsifis,
2° Pommes de terre en robe des champs,
3° Tapioca aux pommes,
4° Thé.

1° PETITS PÂTÉS AUX SALSIFIS

Ingrédients :

5 ou 6 salsifis,
1 c. à table graisse,
1 chopine lait,
1 c. à table beurre,
2 c. à table farine,
Jus d'oignon, sel et poivre.

Mode de préparation :

Ratisser les salsifis, les mettre au fur et à mesure dans de l'eau acidulée de vinaigre ; les faire cuire dans de l'eau en ébullition. Faire un roux blanc avec les ingrédients ci-dessus, assaisonner au goût. Après parfaite cuisson des salsifis, les couper et les mettre dans la sauce. Faire une bonne pâte brisée ; l'abaisser, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce. Placer chaque rondelle sur une assiette à tartelette, humecter le pourtour à l'aide d'un pinceau, recouvrir d'une seconde rondelle au milieu de laquelle on

aura soin de laisser une ouverture ; dorer le dessus du pâté avec un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au fourneau chaud. Lorsque les pâtés sont cuits, mettre dans chacun 1 c. à table de la préparation ci-dessus. Servir très chaud.

2° POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS
(Voir page 144)

3° TAPIOCA AUX POMMES (Voir page 155)

4° THÉ (Voir page 113)

III

DINER

1° Potage à la crécy,
2° Boulettes de viande. Sauce brune,
3° Bifteck à la poêle,
4° Chou-fleur au gratin,
5° Pommes de terre en vermicelle,
6° Gâteau marmelade de pomme,
7° Café.

1° POTAGE À LA CRÉCY (Voir page 122)

2° BOULETTES DE VIANDE ET SAUCE BRUNE
(Voir page 142)

3° BIFTECK À LA POÊLE (Voir page 110)

4° CHOU-FLEUR AU GRATIN

Ingrédients :

1 chou-fleur,
1 chopine lait,
2 c. à table farine,
Assaisonnement,
1 pot eau bouillante,
2 c. à table beurre ou graisse,
Jus d'oignon,
Chapelure.

Mode de préparation :

Faire tremper le chou-fleur dans eau froide salée pendant 1 heure ; le faire cuire dans eau bouillante salée, ajouter 1 pincée bicarbonate de soude (soda à pâte), faire égoutter le chou-fleur lorsqu'il est bien tendre ; le placer sur un plat et le couvrir d'une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Quand le chou-fleur est masqué, saupoudrer le dessus de chapelure ; faire gratiner au fourneau pendant 10 minutes.

5° POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

Voir page 143)

6° GATEAU MARMELADE DE POMME

Ingrédients :

12 pommes,
1 tasse eau froide,
1 tasse eau bouillante,
1 tasse sucre granulé,
1 paquet ou 1 tasse gelée en poudre.

Mode de préparation :

Peler les pommes, les couper, les faire cuire avec le sucre et l'eau froide. Lorsqu'elles sont cuites, les passer en purée,

y ajouter la gélatine dissoute dans eau bouillante ; amalgamer le tout et mettre dans un moule rincé à eau froide ; faire prendre au froid. Démouler et décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

7° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Soupe aux fèves à beurre.
2° Petits pois à la crème et purée de pomme de terre.
3° Viande froide. Tomates.
4° Pain doré.
5° Thé.

1° SOUPE AUX FÈVES À BEURRE (Voir page 151)

2° PETITS POIS À LA CRÈME ET À LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients :

(A)	1 chop. pois verts ou 1 boîte pois en conserve	1 tasse crème,
	3 c. à table farine,	1 tasse lait,
		Assaisonnement.
(B)	12 pommes de terre,	1 c. à table graisse,
	$\frac{3}{4}$ tasse lait chaud,	Jus d'oignon,
	Sel, poivre,	Fines herbes.

Mode de préparation :

Faire cuire les pois à eau bouillante salée ; se contenter de les faire chauffer si ce sont des pois en conserve. Préparer une sauce telle que mentionnée pour " asperges à la crême " page 364. Avec les ingrédients (B) préparer une bonne purée, la dresser en couronne autour d'un plat, verser les pois au milieu. Servir très chaud.

3° VIANDE FROIDE, TOMATES (Voir page 125)

4° PAIN DORÉ (Voir page 172)

5° THÉ (Voir page 113)

IV

DINER

1° Potage au tapioca,
2° Restes de bouilli au macaroni,
3° Bifteck à la poêle,
4° Pommes de terre en purée,
5° Poireaux à la crème,
6° Crème aux pommes,
7° Crème aux jaunes d'œufs,
8° Café.

1° POTAGE AU TAPIOCA

Ingrédients :

1 tasse tapioca,
1 pinte eau,
1 pot consommé,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le consommé et l'eau. Ajouter le tapioca en pluie après l'avoir blanchi. Laisser mijoter pendant 1½ heure.

NOTE.— **Pour blanchir le tapioca.** Le mettre 2 minutes dans eau en ébullition, avoir soin de le brasser continuellement, le mettre dans la passoire, jeter rapidement de l'eau froide dessus, le remuer et le verser immédiatement dans le bouillon chaud.

2° RESTES DE BOUILLI AU MACARONI

Ingrédients :

Restes de bœuf,	¾ de livre macaroni,
1 c. à table graisse de rôti,	Restes de sauce ou de bouillon
Panure,	Sel, poivre, fines herbes.

Mode de préparation.

Mettre cuire le macaroni dans eau bouillante salée de façon à ce qu'il baigne largement, dès que l'eau bout, retirer la casserole au coin du poêle, la couvrir et laisser cuire durant ¾ heure ; pendant ce temps, hacher la viande; graisser un plat, mettre alternativement dans ce plat un rang de macaroni, un rang de viande, sel, poivre, fines herbes. Finir par un rang de macaroni. Ajouter le reste de sauce, recouvrir de panure, d'un peu de beurre ou de graisse. Faire gratiner au fourneau pendant 10 à 15 minutes.

3° BITFECK À LA POÊLE (Voir page 110)

4° POMMES DE TERRE EN PURÉE (Voir page 117)

5° POIREAUX À LA CRÈME

Ingrédients :

6 à 8 poireaux,
2 c. à table graisse,
2 c. à table farine,
1½ tasse lait ou eau de cuisson
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire cuire les poireaux à eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les couper. Faire une sauce avec les ingrédients ci-dessus. Assaisonner. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Cinq minutes avant de servir, mettre les poireaux. Servir très chaud.

6° CRÈME AUX POMMES

Ingrédients :

6 pommes,
½ tasse sucre,
2 blancs d'œufs,
Zeste d'orange ou de citron,
Essence

Mode de préparation :

Peler et enlever le cœur des pommes. Faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres ; passer en purée et laisser refroidir. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, et ajouter peu à peu les pommes avec le sucre ; continuer de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit blanche et ferme. Il est préférable de fouetter cette crème au frais ; elle augmente de volume. Ajouter essence, ou zeste au goût. Mettre par cuillérées dans un plateau. Servir, si l'on veut avec crème faite avec les jaunes d'œufs et de la manière suivante.

7° CRÈME AUX JAUNES D'ŒUFS

Ingrédients :

1 tasse lait,
1 c. à thé fécule de maïs,
¼ tasse sucre,
2 jaunes d'œufs.

Mode de préparation :

Faire chauffer lait et sucre, ajouter la fécule délayée ; lier avec les jaunes d'œufs. Essence.

8° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Gruau au lait,
2° Coquilles Saint-Jacques,
3° Pouding aux pommes,
4° Thé.

1° GRUAU AU LAIT

Ingrédients :

½ tasse farine d'avoine,
1 chopine lait,
1 chopine eau,
1 pincée sel.

Mode de préparation :

Faire tremper le gruau, le verser dans eau bouillante ; ajouter sel, laisser cuire durant 2 heures, passer au tamis, ajouter le lait chaud.

2° COQUILLES SAINT-JACQUES

Ingrédients :

Restes viande blanche (veau poulet, agneau),
½ tasse bouillon ou reste de sauce,
1 c. à table graisse de rôti,
1 oignon,
Assaisonnement, fines herbes, chapelure.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse de rôti, y ajouter viande hachée au moulin, poivre, sel, un peu de sarriette ou de persil, bouillon ou reste de sauce ; lorsque le tout est bien chaud, le mettre dans les coquilles. Saupoudrer de chapelure, parsemer le dessus de noisettes de beurre et faire gratiner au fourneau pendant 10 à 15 minutes.

3° POUDING AUX POMMES (Voir page 151)

4° THÉ (Voir page 113)

V

DINER

1° Soupe aux fèves,
2° Longe de mouton rôti,
3° Pommes de terre rôties.
4° Chou braisé,
5° Crème au sagou ou à la semoule,
6° 1 tasse cacao.

1° SOUPE AUX FÈVES

Ingrédients :

1 chopine fèves,
1 pot eau froide,
2 moyens oignons,
1 c. à table beurre,
1 c. à table saindoux,
2 c. à table farine,
3 pintes eau bouillante,
2 pintes lait chaud,
Sel, poivre, persil.

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves la veille dans eau froide. Le lendemain, les laver, les mettre à eau de cuisson froide. Après 20 minutes de cuisson, jeter cette eau et ajouter eau bouillante ; faire cuire jusqu'à ce que les fèves soient bien tendres (l'eau devra être en partie consommée). Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, ajouter farine et beurre, éteindre avec lait chaud. Laisser jeter un bouillon et mélanger aux fèves. Assaisonner de sel, de poivre, de persil haché. Laisser mijoter 4 à 5 minutes. Servir.

2° LONGE DE MOUTON RÔTI

Ingrédients :

4 livres longe de mouton,
1 oignon,
Farine,
Persil haché,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Parer la viande, la saupoudrer de farine. Mettre dessus des rondelles d'oignon ou l'oignon râpé. Faire saisir au fourneau. Assaisonner de sel, de poivre. Ajouter 1 cho-

pine eau chaude. Arroser souvent pendant la cuisson, laquelle doit durer ½ heure par livre de viande. Servir la viande entourée de pommes de terre.

3° POMMES DE TERRE RÔTIES

Ingrédients :

12 pommes de terre, Sel, poivre.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les laver, les éponger, les faire cuire avec la longe de mouton ; assaisonner, les retourner pendant la cuisson.

4° CHOU BRAISÉ (Voir page 143)

5° CRÈME AU SAGOU OU À LA SEMOULE (Voir page 150)

6° CACAO (Pour 1 tasse.)

Ingrédients :

1 c. à thé cacao, ½ tasse eau chaude,
½ tasse lait chaud, Sucre.

Mode de préparation :

Verser eau chaude sur cacao, brasser et laisser bouillir 2 ou 3 minutes. Faire chauffer le lait au point d'ébullition, l'ajouter au cacao. Sucrer au goût.

SOUPER

1° Desserte de viande à la Béchamel,
2° Pommes de terre sautées,
3° Tapioca au lait,
4° Bouillon à la reine.

1° DESSERTE DE VIANDE À LA BÉCHAMEL
(Voir page 132)

2° POMMES DE TERRE SAUTÉES (Voir page 154)

3° TAPIOCA AU LAIT (Voir page 115)

4° BOUILLON À LA REINE (Voir page 175)

VI

DINER

1° Soupe aux huîtres,
2° Rissoles de desserte de viande,
3° Bifteck à la poêle,
4° Pommes de terre en vermicelle,
5° Salade au chou et aux betteraves,
6° Tire à la mélasse,
7° Café.

1° SOUPE AUX HUITRES

Ingrédients :

1 pinte lait,
1 pinte eau,
1 tasse biscuits soda,
Gros comme une fève soda,
1 c. à table beurre,
1 boîte huîtres,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer lait, ajouter soda, eau bouillante, beurre, biscuits soda, sel, poivre. Lorsque le tout bout, ajouter, les huîtres, laisser jeter un bouillon. Servir.

2° RISSOLES DE DESSERTE DE VIANDE

Ingrédients :

(A)
Restes de viande,
1 c. à table graisse,
Sel, poivre, fines herbes,
1 oignon,
Reste sauce ou bouillon,
Friture.

(B)
2 tasses de farine,
¾ c. à thé sel,
1 œuf,
1 c. à thé de poudre à pâte,
½ tasse graisse,
⅓ tasse eau,
(A volonté, 1 c. à table jus de citron ou de vinaigre.)

Mode de préparation :

(A) Faire revenir l'oignon haché dans la graisse, ajouter la viande passée au moulin ; assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes, ajouter reste de sauce ou bouillon.

(B) Tamiser farine avec poudre à pâte et sel, y ajouter graisse ; émietter le plus finement possible. Faire la fontaine, ajouter eau et œuf battu, jus de citron ou vinaigre ;

faire la détrempe légèrement ; lorsque le tout est bien amalgamé, fraiser la pâte, laisser reposer ¼ d'heure avant de s'en servir. Etendre la pâte, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce. Humecter d'eau le pourtour de la rondelle. Placer sur chacune 1 cuillérée de viande préparée comme cidessus ; replier la rondelle de manière à y enfermer la viande ; presser légèrement les côtés. Faire cuire en pleine friture.

NOTE.— Cette pâte peut être préparée la veille et mise au froid ou sur la glace.

3° BIFTECK (Voir page 110)

4° POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

(Voir page 143)

5° SALADE AU CHOU ET AUX BETTERAVES

Ingrédients :

1 chopine chou haché,
Sel, poivre,
8 à 10 moyennes betteraves,
Mayonnaise.

Mode de préparation :

Faire cuire les betteraves à eau bouillante ayant soin de ne pas couper les racines pour conserver leur couleur. Lorsqu'elles sont cuites, les peler, les creuser à l'aide d'un couteau à légumes ou d'une petite cuillère. Laisser refroidir. Couper le chou en fines lanières, saler et poivrer ; laisser reposer 1 à 1½ heure, égoutter. Disposer les betteraves dans un plat. Mettre dans chacune 1 ou 2 cuillérées de chou et masquer de mayonnaise. Décorer au goût.

6° TIRE À LA MÉLASSE (Voir page 138)

7° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Crème de poisson au gratin,
2° Gruau au lait,
3° Crêpes au riz,
4° Crêpes au pain,
5° Compote de pommes,
6° Thé.

1° CRÈME DE POISSON AU GRATIN

Ingrédients :

(A)	2 tasses poisson,	1 c. à table beurre ou graisse
	½ oignon,	2 c. à table farine,
	2 tasses lait,	Sel, poivre.
(B)	12 pommes de terre,	1 oignon,
	1 c. à table graisse,	1 tasse lait chaud,
	Assaisonnement.	

Mode de préparation :

Préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients (A), y ajouter le poisson coupé. Avec les ingrédients (B) préparer une bonne purée. La disposer en couronne sur un plat. Verser la crème de poisson au milieu. A l'aide d'un cornet de papier, décorer le plat avec de la purée, ou bien entourer de tomates tranchées, de croûtons et de persil.

2° GRUAU AU LAIT (Voir page 324)

3° CRÈPES AU RIZ (Voir page 160)

4° CRÈPES AU PAIN (Voir page 121)

5° COMPOTE DE POMMES (Voir page 145)

6° THÉ (Voir page 113)

VII

DINER

1° Potage au vermicelle à la purée de tomate,
2° Rosbif — Sauce,
3° Pommes de terre frites,
4° Pain de chou-fleur,
5° Salade de pommes de terre à la mayonnaise,
6° Dattes farcies,
7° Café.

1° POTAGE AU VERMICELLE À LA PURÉE DE TOMATE

Ingrédients :

1 pot consommé,
1 tasse vermicelle cassé,
Soda à pâte,
1 pinte eau,
½ ou 1 boîte tomates,
Assaisonnemnt.

Mode de préparation :

Faire chauffer consommé et eau, y ajouter vermicelle, brasser. Faire chauffer les tomates, y ajouter ½ c. à thé soda par boîte de tomates, enlever l'écume qui se forme à la surface, passer les tomates au tamis dans le potage, assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes. Laisser mijoter ½ heure.

2° ROSBIF (Voir page 127)

3° POMMES DE TERRE FRITES No 1

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre.	Friture.
	Sel

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre ; les laisser dans eau froide pendant qu'on les coupe, les tailler en figures pas trop épaisses, les éponger et les mettre en pleine friture; elles sont à point quand elles sont dorées. Les retirer du feu, les déposer sur un plat recouvert d'un papier ; saler. Servir très chaud.

3° POMMES DE TERRE FRITES No 2

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre,	Lait,
Friture,	Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre à eau bouillante pendant 15 minutes, jeter l'eau, déposer les pommes de terre sur une passoire, verser un peu de lait dessus. Les tailler en lanières, les égoutter, les mettre en pleine friture. Retirer quand elles sont dorées. Déposer sur un plat recouvert d'un papier. Saler. Servir chaud.

4° PAIN DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

1 chou-fleur,
3 c. à table farine,
3 œufs,
2 c. à table beurre ou graisse
1 chopine lait,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée, après l'avoir fait tremper dans de l'eau froide pendant 1 heure. Lorsqu'il est cuit, l'égoutter, le passer en purée, y mêler une sauce faite avec les ingrédients ci-dessus ; assaisonner. Ajouter les jaunes d'œufs, bien mélanger le tout, y faire entrer les blancs légèrement après les avoir montés en neige. Remplir aux ¾ un moule beurré. Faire cuire au bain-marie au fourneau pendant ¾ d'heure. Démouler et servir avec sauce tomate (Voir page 146).

5° SALADE DE POMMES DE TERRE À LA MAYONNAISE (Voir page 147)

6° DATTES FARCIES

Ingrédients :

1½ livre dattes,
½ tasse sucre d'érable,
1 tasse sucre granulé,
½ tasse crème douce.

Mode de préparation :

Faire fondre le sucre, ajouter la crème. Laisser cuire jusqu'à ce qu'en l'essayant dans l'eau, il se forme une boule molle ; retirer du feu, battre durant quelques minutes. Ne pas attendre qu'il soit ferme pour le verser dans un moule beurré. Enlever les noyaux des dattes, en remplir le vide avec le sucre à la crème, rouler les dattes dans le sucre granulé ; déposer avec goût dans une assiette à bonbons.

7° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Potage crème de laitue,
2° Macaroni aux pommes de terre,
3° Œufs brouillés sur pain rôti,
4° Pruneaux,
5° Cacao.

1° POTAGE CRÈME DE LAITUE

Ingrédients :

1 pinte bouillon,
2 c. à table riz,
1 c. à table beurre,
1 jaune d'œuf,
2 têtes laitues,
1 tranche oignon,
Sel, poivre,
½ tasse crème.

Mode de préparation :

Faire revenir dans beurre, oignon haché fin, ajouter laitue hachée très fin, riz, bouillon. Faire cuire jusqu'à parfaite cuisson du riz ; assaisonner. Mettre le jaune d'œuf battu avec la crème dans la soupière, y verser le potage. Servir.

2° MACARONI AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients :

(A)
- ½ lb se macaroni,
- ½ lb fromage,
- Assaisonnement,
- 8 à 10 pommes de terre cuites,
- 1 c. à table de beurre,
- Chapelure.

(B)
- ½ boîte de tomates,
- 2 c. à table beurre ou graisse,
- ¼ c. à thé soda,
- 4 c. à table farine,
- 1 pinte lait chaud.
- Assaisonnement.

Mode de préparation :

(A) Casser le macaroni, le faire cuire dans eau bouillante salée pendant 40 à 45 minutes. Pendant la cuisson du macaroni, préparer une sauce béchamelle avec les ingrédients (B). Faire bouillir tomates, ajouter soda, enlever l'écume qui monte à la surface, ajouter les tomates à la sauce. Assaisonner. Laisser mijoter quelques minutes. Après la cuisson du macaroni, le refroidir rapidement. Beurrer un plat creux, y mettre un rang de macaroni, un rang de pommes de terre, un rang fromage râpé, sel, poivre. Alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit plein. Verser la sauce sur cette préparation, mettre du fromage râpé sur le dessus ainsi que de la chapelure. Mettre quelques noisettes de beurre fondu faire gratiner au fourneau.

3° ŒUFS BROUILLES SUR PAIN RÔTI (Voir page 313)

4° PRUNEAUX (Voir page 177)

5° CACAO (Voir page 327)

VIII

DINER

1° Potage à la purée de pois,
2° Restes de viande blanche à la purée de navet.
3° Bifteck,
4° Pommes de terre rôties à la Brabant.
5° Salade de betteraves,
6° Oignons à la crème,
7° Pouding au riz,
8° Café.

1° POTAGE À LA PURÉE DE POIS

Ingrédients :

1 chopine de pois,
1 oignon ou poireau,
Sel, poivre, sarriette,
2 pots eau froide,
¼ lb lard ou 1 c. à table beurre ou graisse.

Mode de préparation :

Faire tremper les pois la veille dans de l'eau froide, le lendemain les laver, les mettre à l'eau froide. Quand l'eau bout, ajouter le lard salé, l'oignon revenu ou le poireau,

laisser mijoter 3 à 4 heures. Lorsqu'ils sont cuits les passer en purée, assaisonner de sel, poivre, sarriette, laisser mijoter quelques minutes ; si la purée est trop épaisse, ajouter de l'eau bouillante.

2° RESTES DE VIANDE BLANCHE À LA PURÉE DE NAVET (Page 132)

3° BIFTECK (Voir page 110)

4° POMMES DE TERRE RÔTIES À LA BRABANT

Ingrédients :

12 pommes de terre de moyenne grosseur,
Sel, poivre,
Eau bouillante,
1½ c. à table de graisse de rôti.

Mode de préparation :

Peler les pommes de terre, les laver, les faire cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes. Jeter l'eau, les faire égoutter, les mettre dans une casserole, les assaisonner, sel, poivre, les arroser avec la graisse fondue. Continuer la cuisson au fourneau. Les arroser trois ou quatre fois.

5° SALADE DE BETTERAVES
(Voir page 124)

6° OIGNONS À LA CRÈME

Ingrédients :

6 à 8 oignons,
1 tasse lait,
3 c. à table farine.
1 tasse crème,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter. Pendant la cuisson des oignons, faire chauffer le lait ; délayer la farine avec la crème, la verser dans le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes ; assaisonner. Mettre les oignons dans un plat chaud, masquer de sauce. Servir très chaud.

7° POUDING AU RIZ (Voir page 112)

8° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Bouillon aux tomates,
2° Purée de légumes aux œufs bouillés,
3° Pommes cuites au four,
4° Thé.

1° BOUILLON AUX TOMATES

Ingrédients :

1 boîte de tomates,
½ c. à thé soda,
Sel, poivre, 1 feuille laurier,
2 branches céleri,
1 pinte eau,
1 oignon haché menu,
Quelques grains poivre rouge,
1 c. à table fécule de maïs.

Mode de préparation :

Faire cuire le tout excepté la fécule de maïs jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Passer au tamis et remettre bouillir. Ajouter fécule, délayée, servir avec croûtons.

2° PURÉE DE LÉGUMES AUX ŒUFS BROUILLÉS

(Voir page 139)

3° POMMES CUITES AU FOUR

(Voir page 136)

4° THÉ (Voir page 113)

IX

DINER

1° Potage à la purée de fève,
2° Bœuf à l'étuvée,
3° Pommes de terre à l'étuvée,
4° Timbales de légumes,
5° Salade aux restes de porc frais et de poulet,
6° Mayonnaise,
7° Pouding au raisin à la vapeur.
8° Sauce,
9° Café.

1° POTAGE À LA PURÉE DE FÈVE

Ingrédients :

1 chopine de fèves,
1 oignon,
Assaisonnement,
2 jaunes d'œufs,
1 pot eau froide,
1 c. à table beurre ou graisse,
1 pinte lait chaud,
½ tasse crème (extra).

Mode de préparation :

Faire tremper les fèves, la veille, dans l'eau froide, le lendemain, les laver, les mettre à l'eau de cuisson froide. Lorsqu'elles sont bien tendres, les passer au tamis, y ajouter oignon revenu dans beurre ou graisse, puis lait chaud. Laisser mijoter quelques minutes. Avant de servir, battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, verser le potage dessus.

2° BŒUF À L'ÉTUVÉE

Ingrédients :

3 ou 4 lbs de bœuf,	Farine,
2 c. à table graisse,	1 oignon,
Sel, poivre, fines herbes,	Eau.

Mode de préparation :

Parer la viande, la saupoudrer de farine ; faire chauffer la graisse dans un chaudron, y faire saisir la viande de tous les côtés. Assaisonner. Ajouter les rondelles d'oignon, les fines herbes, 1 chopine d'eau. Laisser cuire à feu doux 2 ou 3 heures.

3° POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

Ingrédients :

12 pommes de terre,	Sel.

Mode de préparation :

Eponger les pommes de terre, les faire cuire avec la viande

4° TIMBALES DE LÉGUMES

Ingrédients :

1 tasse purée de légumes,
1 œuf,
½ tasse sauce béchamelle épaisse,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Les timbales se font aux carottes, aux navets, aux pommes de terre, aux salsifis, aux petits pois, aux fèves, aux tomates et au céleri.

Bien amalgamer tous les ingrédients ci-dessus, assaisonner. Beurrer de petits moules à timbales, déposer au fond une rondelle de papier beurré. Mettre de la préparation aux ¾ du moule. Faire cuire dans le fourneau pendant ¾ d'heure au bain-marie. Démouler et servir sur une sauce tomate, ou béchamelle.

5° SALADE AUX RESTES DE PORC FRAIS OU DE POULET

Ingrédients :

2 tasses restes de porc frais ou de poulet,
2 œufs cuits dur,
1 oignon, sel, poivre,
2 branches de céleri haché,
Mayonnaise.

Mode de préparation :

Couper les restes de viande en petits carrés ou filets transversalement aux fibres de la viande. Hacher fin l'oignon et le céleri. Ajouter l'assaisonnement. Faire un mélange

parfait. Déposer la préparation sur une feuille de laitue dans un saladier et masquer d'une bonne mayonnaise. On peut faire une décoration au goût avec un œuf cuit dur. Servir froid. Procéder de la même manière avec un reste de poisson.

6° MAYONNAISE

Ingrédients :

2 c. à thé farine,
3 c. à thé sucre,
¾ tasse vinaigre,
2 jaunes d'œufs,
3 c. à thé moutarde,
2 c. à thé beurre,
½ tasse crème,
Sel, poivre, poivre rouge.

Mode de préparation :

Faire chauffer le vinaigre, le beurre et le sucre ; délayer farine et moutarde avec un peu d'eau, l'ajouter au vinaigre chaud, ainsi que sel, poivre, poivre rouge. Faire prendre au bain-marie durant 10 minutes, ajouter alors les jaunes d'œufs battus, tourner jusqu'à ce que les jaunes soient pris. Faire refroidir et ajouter la crème fouettée. Servir avec n'importe quelle salade.

7° POUDING AU RAISIN À LA VAPEUR

Ingrédients :

2 œufs,
⅓ tasse beurre,
2 tasses farine,
3 c. à thé poudre à pâte,
2 c. à table sucre,
1 tasse lait,
Sel,
1 tasse raisin.

Mode de préparation :

Séparer les jaunes des blancs ; les battre avec le sucre. Ajouter le beurre défait en crème. Monter les blancs, les faire entrer dans la première préparation. Tamiser la farine avec la poudre à pâte, la faire entrer légèrement en alternant avec le lait, ajouter alors le raisin saupoudré de farine. Beurrer et fariner le moule ayant un couvercle ; y mettre la préparation. Faire cuire à la vapeur durant 2 heures. Servir avec sirop d'érable, ou une sauce faite de la manière suivante :

8° SAUCE

Ingrédients :

2 c. à table farine,
2 tasses cassonade,
Muscade,
2 c. à thé de beurre,
1 pinte eau,
Essence, zeste d'orange.

Mode de préparation :

Faire roussir beurre, farine, sucre, ajouter eau chaude, zeste d'orange, muscade en brassant constamment ; laisser mijoter 10 minutes, retirer du feu, ajouter l'essence. Servir.

9° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° **Boulettes de poisson,**
2° **Légumes à l'étuvée,**
3° **Condé aux pommes ou autres fruits,**
4° **Thé.**

1° BOULETTES DE POISSON (Voir page 149)

2° LÉGUMES À L'ÉTUVÉE (Voir page 169)

3° CONDÉ AUX POMMES

Ingrédients :

(A) { Ingrédients et mode de préparation, comme pour le pouding au riz. (Voir page 112)

(B) { 8 à 10 pommes, ½ tasse sucre,
1 tasse eau.

Mode de préparation :

Faire un sirop avec sucre et eau, y ajouter les pommes après les avoir pelées et en avoir enlevé le cœur. Veiller à ce qu'elles ne se brisent pas pendant la cuisson. Faire refroidir. Disposer le riz en couronne sur un plat. Mettre les pommes au milieu ; décorer d'une meringue faite avec les blancs réservés du pouding. Faire dorer au fourneau.

4° THÉ (Voir page 113)

———

X

DINER

1° Potage aux pâtes d'Italie,
2° Ragoût aux restes de bouilli,
3° Bifteck,
4° Pommes de terre en vermicelle,
5° Haricots verts sautés,
6° Salade de betteraves,
7° Tire blanche,
8° Café.

1° POTAGE AUX PÂTES D'ITALIE

Ingrédients :

1 pot bouillon,	1 pinte eau,
¾ tasse pâte d'Italie,	Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer le bouillon et l'eau, y verser les pâtes d'Italie en pluie ; laisser mijoter ½ heure. Servir très chaud.

2° RAGOÛT AUX RESTES DE BOUILLI
Voir page 163)

3° BIFTECK (Voir page 110)

4° POMMES DE TERRE EN VERMICELLE
(Voir page 143)

5° HARICOTS VERTS SAUTÉS

Ingrédients :

1 boîte de haricots, 1 c. à table beurre.
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire roussir le beurre, y ajouter les haricots, assaisonner de sel et de poivre ; laisser mijoter quelques minutes. Servir.

6° SALADE DE BETTERAVES

(Voir page 124)

7° TIRE BLANCHE

Ingrédients :

3 tasses sucre blanc, 2 c. à table vinaigre,
¼ c. à thé crème de tartre, 1½ tasse eau.
Essence.

Mode de préparation :

Mettre sucre, vinaigre, crème de tartre et eau dans une casserole. Mettre sur le feu, amener lentement au point d'ébullition. Faire bouillir à feu vif jusqu'à ce qu'il se forme des fils. Verser dans un plat beurré, ajouter essence de vanille ; faire refroidir sans laisser durcir ; étirer, couper, mettre au froid.

8° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Pommes de terre au lard,
2° Sandwiches aux œufs,
3° Coquilles à la purée de pommes de terre et à la viande blanche,
4° Soupe au lait et au pain,
5° Thé.

1° POMMES DE TERRE AU LARD (Voir page 135)

2° SANDWICHES (Voir page 385)

3° COQUILLES À LA PURÉE DE POMME DE TERRE ET DE VIANDE BLANCHE

Ingrédients :

(A) Restes de viande blanche (veau, agneau, poulet),
1 oignon,
1 c. à table graisse de rôti,
½ tasse bouillon ou reste de sauce,
Assaisonnement,
Fines herbes, chapelure.

(A) 8 à 10 pommes de terre,
1 oignon,
Sel, poivre, fines herbes,
¾ tasse lait,
1 c. à table beurre ou de graisse.

Mode de préparation :

(A) Faire revenir l'oignon, y ajouter la viande passée au moulin, sel, poivre, un peu de sarriette ou de persil, bouillon ou reste de sauce.

(B) Préparer une bonne purée, la disposer dans les coquilles ayant soin de laisser une cavité pour y déposer la desserte de viande. Couvrir de chapelure et de noisettes de beurre et faire gratiner au fourneau.

4° SOUPE AU LAIT ET AU PAIN

(Voir page 135)

5° THÉ (Voir page 113)

XI

DINER

1° **Potage à la purée de pommes de terre,**
2° **Restes de viande à la sauce tomate,**
3° **Croquettes de pommes de terre,**
4° **Salade aux restes de poisson. Mayonnaise,**
5° **Œufs à la neige,**
6° **Café.**

1° POTAGE À LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

(Voir page 146)

2° RESTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE

(Voir page 146)

3° CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre,	1 c. à table beurre,
2 c. à table crème,	2 œufs,
Sel, poivre, sel de céleri,	Panure, jus d'oignon,

Friture.

Mode de préparation :

Faire cuire les pommes de terre, en faire une bonne purée, ajouter l'assaisonnemnt, les jaunes d'œufs battus. Faire refroidir la préparation, la façonner en cônes ou en buchettes. Les fariner, les enduire ensuite avec les 2 blancs d'œufs battus avec un peu d'eau froide. Les saupoudrer de panure. Faire cuire en pleine friture.

4° SALADE AUX RESTES DE POISSON

(Voir page 342)

5° ŒUFS A LA NEIGE

Ingrédients :

1 pinte lait, 5 ou 6 œufs,
10 c. à table sucre en poudre, ¾ tasse sucre granulé,
Gelée ou confiture à volonté.

Mode de préparation :

Faire bouillir le lait dans une casserole. Casser les œufs, en séparer les blancs, les monter en neige très ferme, ajouter le sucre en poudre et mêler. Placer 1 cuillérée de cette neige sur le lait bouillant. Procéder de même jusqu'à ce que la surface du lait soit garnie de gros flocons ; laisser cuire, les retirer avec une écumoire, ranger dans un plat. Battre les jaunes avec le sucre granulé et un peu de lait, verser dans la casserole ; tourner pour faire prendre, sans laisser bouillir ; verser la crème dans le plat de manière à ce que les flocons y surnagent. Décorer avec confiture ou gelée à volonté.

6° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Œufs pochés sur sauce tomate à la purée de pomme de terre,
2° Pruneaux,
3° Gâteau de blé d'Inde,
4° Thé.

1° ŒUFS POCHÉS SUR SAUCE TOMATE À LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients :

(A)
1 boîte tomates, ½ c. à thé soda,
1 c. à table fécule maïs, 1 tasse crème,
Sel, poivre.

(B)
12 pommes de terre, 1 c. à table beurre ou graisse,
1 oignon, Sel, poivre,
¾ tasse lait chaud.

(B)
6 œufs, Eau bouillante,
1 c. à table vinaigre par pinte eau.

Mode de préparation :

(A) Faire chauffer les tomates, y ajouter le soda. Enlever l'écume qui monte à la surface. Ajouter la fécule délayée. Assaisonner ; laisser mijoter quelques minutes ; ajouter la crème.

(B) Avec les ingrédients préparer une bonne purée ; la déposer en couronne sur un plat et verser la sauce tomate au milieu.

(C) Faire pocher les œufs, les déposer sur la sauce.

2° PRUNEAUX (Voir page 177)

3° GÂTEAU DE BLÉ-D'INDE

Ingrédients :

1 tasse blé d'Inde,
1 tasse lait,
1 c. à thé soda,
1 œuf,
1 tasse farine,
2 c. à thé crème de tartre,
½ c. à thé sel,
2 c. à table sucre,
1 c. à table beurre fondu.

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la crème de tartre, le soda et le sel. Battre l'œuf avec le sucre. Ajouter le lait. Faire la détrempe. Ajouter le beurre fondu à la fin. Verser dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau assez chaud pendant 20 à 30 minutes.

4° THÉ (Voir page 113)

XII

DINER

1° Soupe aux tomates,
2° Morue farcie aux fines herbes,
3° Omelette au naturel,
4° Pommes de terre à la maître d'hôtel,
5° Oignons farcis,
6° Gelée à la crème fouettée,
7° Café.

1° SOUPE AUX TOMATES (Voir page 141)

2° MORUE FARCIE

Ingrédients :

1 morue.

(A)
- 1 tasse saumon, flétan, sole ou autres poissons,
- ¼ tasse lait,
- ¼ tasse pain trempé,
- 3 ou 4 c. crème épaisse,
- ½ oignon,
- 2 ou 3 jaunes d'œufs,
- Sel, poivre, fines herbes.

(B)
- ½ livre pain,
- 1 boîte huîtres,
- 1 oignon,
- Sel, poivre, fines herbes,
- lait chaud,
- 1 tasse macaroni cuit,
- 1 c. à table beurre,
- 2 jaunes d'œufs,
- 2 c. à table crème.

Mode de préparation :

La morue fraîche s'apprête au court-bouillon, frite ou sautée ; mais farcie aux fines herbes, elle constitue un mets très recherché. On ne doit pas enlever la tête du poisson que l'on veut farcir. Outre qu'il doit être servi entier, on ne pourrait pas autrement maintenir la farce.

Manière de l'apprêter farcie aux fines herbes :

Verser le lait bouillant sur le pain, le presser, ajouter les huîtres hâchées, l'oignon revenu dans le beurre, l'assaisonnement, les jaunes d'œufs, la crème. Après avoir vidé, lavé, et épongé le poisson, y introduire la farce préparée comme ci-dessus et coudre l'ouverture, passer le poisson dans la farine, dans un œuf battu avec 1 c. eau froide, puis dans la panure. Faire rôtir au fourneau dans demi-friture chaude. Assaisonner de sel et de poivre.

3° OMELETTE AU NATUREL (Voir page 157)

4° POMMES DE TERRE À LA MAÎTRE D'HÔTEL

Ingrédients :

10 à 12 pommes de terre — 1 ou 2 c. à table beurre,
Sel, persil ou cerfeuil haché.

Mode de préparation :

Peler de moyennes pommes de terre ; les faire cuire dans eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter, les servir dans un plat chaud. Arroser de beurre ou de graisse fondus. Parsemer de persil ou de cerfeuil haché. Mélanger et servir très chaud.

5° OIGNONS FARCIS

Ingrédients :

10 à 12 oignons,
½ tasse pain émietté,
½ c. à table beurre ou graisse,
2 c. à table viande hachée,
Sel, poivre, poivre de Cayenne, fines herbes,
Chapelure ou panure.

Mode de préparation :

Faire cuire oignons dans eau bouillante salée ; lorsqu'ils sont tendres, les égoutter, enlever l'intérieur, les emplir avec une farce préparée avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de chapelure ou de panure. Faire gratiner au fourneau.

6° GELÉE À LA CRÈME FOUETTÉE
(Voir page 153)

7° CAFÉ (Voir page 129)

SOUPER

1° Morue à la Béchamel,
2° Pommes de terre sautées,
3° Crêpes au riz,
4° Crêpes au pain,
5° Thé.

1° MORUE À LA BÉCHAMEL (Voir page 154)

2° POMMES DE TERRE SAUTÉES (Voir page 154)

3° CRÈPES AU RIZ (Voir page 160)

4° CRÈPES AU PAIN (Voir page 121)

5° THÉ (Voir page 113)

DÉJEÛNERS

Quelques données générales au sujet de la composition de déjeûners simples.

Le déjeûner ne comporte pas de divisions de services. Il peut se composer de quelques mets choisis dans la liste qui suit :

Fruits frais ;

Gruau,— Force,— servis avec crème ou sirop ;

Œufs de préparation quelconque,— Omelette au jambon ;

Viande froide tranchée,— Jambon ou galantine ;

Plat chaud de viande blanche ou rouge, mais grillée ;

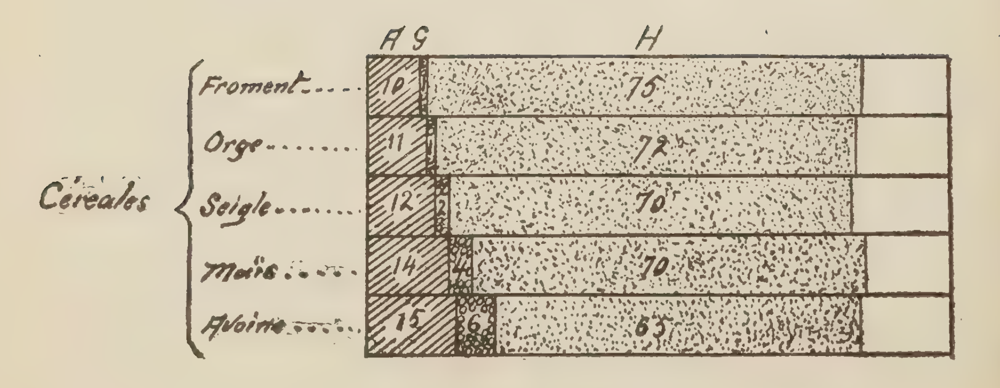
Pommes de terre au naturel, en riz ou en vermicelle (pas de purée) ;

Légumes : Tomates,— Pois ou haricots verts,— Macédoine (pas de salade) ;

Beurre,— Rôties,— Biscuits secs,— Marmelades,— Fromage ;

Café ou chocolat.

NOTE.— Pour les recettes recourir aux chapîtres des menus.



Voir chapitre XXV

CHAPITRE XXXII

—

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

(Des menus de deuxième année)

1.—BOUILLON DE BŒUF À LA MINUTE

Ingrédients :

1 lb de maigre de bœuf,
1 pinte eau,
¼ de poireau,
2 rondelles de carottes,
1 branche de céleri,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Couper la viande en petits morceaux ; la couvrir d'eau froide. Lorsqu'elle commence à bouillir, ajouter les légumes; laisser mijoter durant 1 heure. Passer au tamis, servir chaud.

2.— PÂTÉS CHAUDS AUX RESTES DE VEAU

Ingrédients :

(A) Restes veau,
Assaisonnement.
Restes sauce,

(B) 4 tasses farine,
4 c. à thé poudre pâte,
1½ tasse lait,
1½ c. à thé sel,
¾ tasse graisse,
1 c. à thé ammoniac pulvérisé.

Mode de préparation :

(A) Couper la viande en tranches minces, la faire revenir dans la sauce à laquelle on aura ajouté 1 oignon revenu et des épices au goût.

(B) Préparer une pâte brisée. Faire une abaisse, mettre une partie de l'abaisse autour d'un plat creux beurré, verser dans le plat la desserte de viande revenue et couvrir d'une abaisse de pâte. Faire cuire au four chaud durant 20 à 30 minutes.

3.— RAGOÛT DE BŒUF AVEC PÂTE

Ingrédients :

4 à 5 lbs bœuf (culotte),
1 oignon,
6 pommes de terre,
Assaisonnement,
Feuilles de laurier,
¾ tasse carottes et navets coupés en dés,
2 c. à table farine.

Mode de préparation :

Couper la viande en morceaux. Hacher le gras et le faire rôtir. Saupoudrer la viande de farine, la faire saisir, assaisonner, ajouter l'oignon haché. Lorsque la viande est bien saisie, la couvrir d'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter 3 à 4 heures. Les carottes et les navets devront être ajoutés au ragoût 1 heure avant la fin de la cuisson et les pommes de terre 15 à 20 minutes avant de servir. Lorsque le ragoût est cuit, enlever les os, dégraisser, ajouter farine délayée.

4° PÂTE POUR RAGOÛT

Ingrédients :

2 tasses farine,
4 c. à thé poudre à pâte,
2 c. à table beurre ou graisse,
¾ tasse lait,
Sel

Mode de préparation :

Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, émietter le beurre ou la graisse, faire la détrempe avec le lait. Mettre cette pâte par cuillérées sur le ragoût 20 minutes avant de servir. Servir le ragoût au milieu d'un plat et les pâtes autour.

5°— RAGOÛT DE BOULETTES DE PORC

Ingrédients :

2 à 3 livres porc,
Sel, poivre, fines herbes,
Graisse,
1 oignon,
Farine,
1 pinte eau chaude.

Mode de préparation :

Hacher la viande au moulin, y ajouter l'oignon haché fin, le sel et le poivre. Façonner en boulettes, les passer dans la farine ; faire chauffer la graisse, y faire saisir les boulettes, ajouter l'eau chaude, laiser mijoter lentement jusqu'à parfaite cuisson.

6.— ÉPAULE DE VEAU FARCI

Ingrédients :

1 épaule de veau gras,
¼ livre jambon,
1 œuf et 2 jaunes,
1 oignon,
½ livre porc frais,
½ livre pain,
Sel, poivre, fines herbes,
2 c. à table graisse de rôti.

Mode de préparation :

Enlever les côtes et l'os du paleron. Hacher le porc et le jambon au moulin. Ajouter l'oignon revenu dans la graisse, les fines herbes et l'assaisonnement. Faire cuire. Faire tremper le pain un instant dans de l'eau froide, le presser. Laisser cuire en remuant avec une cuillère de bois pour bien défaire le pain et le dessécher un peu. Ajouter le pain et la viande ; lier avec les œufs. Remplir l'épaule de cette farce. La coudre, lui donner une belle forme. Saupoudrer de farine, enduire de beurre ou de graisse. Faire saisir. Assaisonner. Ajouter peu d'eau. Arroser fréquemment pendant la cuisson. 30 minutes de cuisson par livre de viande.

7.— PETITS PÂTÉS DE PORC FRAIS

Ingrédients :

(A)
Restes de porc frais,
1 c. à table graisse de rôti,
Sel, poivre, fines herbes,
1 oignon,
Restes de sauce ou de bouillon,

(B)
4 tasses farine,
1½ c. à thé sel,
2 c. à thé poudre à pâte,
1 tasse graisse,
¾ tasse eau froide.

Mode de préparation :

(A) Hacher fin les restes de viande, faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, le sel, le poivre et les fines herbes. Mouiller d'un peu de bouillon ou de sauce pour obtenir un hachis délicat, mais pas trop clair.

(B) Préparer une pâte brisée et procéder comme pour les tartelettes, page 161.

8.— GALETTES AU JAMBON

Ingrédients :

2 tasses mie pain,
1 tasse lait bouillant,
Assaisonnement,
1 tasse jambon haché,
1 œuf,
Beurre, graisse.

Mode de préparation :

Amalgamer pain et jambon, verser dessus lait bouillant Ajouter œuf battu et assaisonnement. Faire cuire par petites cuillérées comme des crêpes.

9.— PETITS POIS AU LARD

Ingrédients :

1 pinte petits pois,
1 oignon,
1 tasse eau chaude,
¼ livre lard,
1 c. à table farine,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Couper le lard en carrelets, le blanchir, le faire fondre dans une marmite, y ajouter l'oignon haché, la farine, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les pois, mettre de l'eau aux ¾ de la préparation. Assaisonner. Laisser cuire sur un feu doux pendant ¾ à 1 heure.

10.— TOMATES FARCIES

Ingrédients :

10 à 12 tomates mûres,
1 c. à table jambon,
Sel, poivre, fines herbes,
2 c. à table viande bouillie, braisée ou rôtie,
½ tasse mie pain,
Jus d'oignon.

Mode de préparation :

Essuyer les tomates, en couper une rondelle, les vider, les ranger dans un plat beurré, les remplir d'une farce préparée de la manière suivante : Hacher la viande et le jambon au moulin, faire tremper le pain à l'eau froide, l'émietter ; faire revenir le tout, ajouter le jus d'oignon et l'assaisonnement. Saupoudrer de chapelure et faire gratiner au fourneau pendant 20 minutes (si l'on désire une farce plus délicate lui adjoindre 1 œuf ou 2 jaunes).

11.— GRATIN D'ŒUFS ET DE POMMES DE TERRE

Ingrédients :

2 grosses pommes de terre,
Sel, poivre,
2 c. a table farine,
3 œufs cuits dur,
1 c. à table beurre ou graisse,
1½ tasse lait,
Biscuits soda pilés ou panure.

Mode de préparation :

Mettre dans un plat beurré un rang pommes de terre, un rang œufs, sel, poivre et ainsi de suite jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser dessus une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de biscuits soda pilés ou de panure, mettre quelques noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau pendant 15 à 20 minutes.

12.— POMMES DE TERRE AU FROMAGE GRATINE

Ingrédients :

4 tasses pommes de terre, coupées en carrelets,
Panure ou chapelure,
2½ tasses sauce béchamelle,
½ c. à table beurre.
⅔ tasse fromage râpé,

Mode de préparation :

Faire chauffer les pommes de terre dans la sauce. Les disposer dans un plat, les entremêler de fromage ; saupoudrer le dessus de panure ou de chapelure ; parsemer de petites noisettes de beurre. Faire gratiner au fourneau.

13.— SOUFFLÉ AU CHOU-FLEUR

Ingrédients :

1 tasse chou-fleur en purée,
2 c. à table farine,
2 œufs,
Sel, poivre,
2 c. à table beurre,
¾ tasse lait,
Fromage râpé (4 c. à table),
Chapelure.

Mode de préparation :

Faire fondre le beurre, y faire entrer la farine, éteindre avec lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, ajouter le fromage râpé en retirant du feu, les jaunes d'œufs, la purée de chou-fleur ; assaisonner. Bien amalgamer le tout. Monter les blancs d'œufs les faire entrer légèrement dans la préparation. Verser dans un moule bien beurré, saupoudrer le dessus de chapelure. Cuire au fourneau chaud 15 à 20 minutes. Servir au sortir du fourneau. (On peut faire cuire le soufflé dans de petits moules pour servir individuellement).

14.— BEIGNETS AUX SALSIFIS

Ingrédients :

12 à 15 salsifis,
1 c. à table beurre ou crême,
Assaisonnement,
Farine,
Friture.

Mode de préparation :

Faire cuire les salsifis à eau bouillante salée. Lorsqu'ils sont cuits, en préparer une bonne purée ; assaisonner, ajouter le beurre ou la crême. Préparer les beignets, les passer dans la farine. Faire roussir du beurre ou de la graisse, y faire sauter les beignets. Servir chaud avec persil.

15.— ASPERGES AU GRATIN

Ingrédients :

1 boîte asperges,
1 chopine lait,
2 c. à table beurre ou graisse,
2 c. à table farine,
Chapelure,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire chauffer les asperges, avoir soin d'enlever les parties dures. Les déposer sur un plat, masquer d'une sauce faite avec les ingrédients ci-dessus. Saupoudrer de chapelure, faire gratiner au fourneau pendant 10 à 15 minutes.

16.— BOUILLON DE LÉGUMES

Ingrédients :

2 ou 3 pommes de terre,
1 tasse pois,
1 tasse fèves,
½ navet,
2 carottes,
1 panais,
3 pots d'eau.

Mode de préparation :

Peler les légumes et les couper en rondelles. Mettre cuire à eau froide les fèves et les pois ayant trempé la veille également à l'eau froide. Après ¼ d'heure d'ébullition, ajouter les autres légumes. Assaisonner, laisser bouillir durant 4 heures. Passer au tamis.

17.— POMMES DE TERRE FARCIES

Mode de préparation :

Faire cuire dans un fourneau chaud, des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir lavées et brossées dans plusieurs eaux. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère en ayant soin de de ne pas briser la pelure, si ce n'est l'ouverture nécessaire. Avec la pulpe des pommes de terre préparer une bonne purée. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter du jus d'oignon, des fines herbes; en remplir les pelures. On peut si l'on désire, mettre au milieu des pommes de terre 1 c. d'œufs brouillés ou de viande blanche ou 1 petite saucisse, recouvrir de purée de pomme de terre. Badigeonner de beurre fondu. Faire gratiner au fourneau.

18.— SOUFFLÉ AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients :

6 grosses pommes de terre, Sel, poivre,
1 c. à table beurre, ½ tasse crème ou lait,
2 ou 3 blancs d'œufs.

Mode de-préparation :

Laver les pommes de terre, les faire cuire au fourneau. Lorsqu'elles sont cuites, enlever la pulpe, la passer au presse-purée ; ajouter le beurre et le lait chaud ; battre avec une fourchette de bois pendant 4 à 5 minutes, assaisonner. Monter les blancs, les faire entrer légèrement dans la purée. Verser dans un plat beurré ou dans de petits moules pour servir individuellement. On peut badigeonner les soufflés avec 1 œuf battu. Les mettre dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'ils soient bien montés et dorés. Servir immédiatement.

19.— POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX FINES HERBES

Ingrédients :

8 à 10 pommes de terre,
2 c. à table beurre ou graisse,
1 petit oignon,
Persil assaisonnement,
1 jaune d'œuf.

Mode de préparation :

Hacher oignon fin, le faire revenir dans graisse avec persil. Couper pommes de terre en carrelets, les ajouter à l'oignon, tourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Au moment de servir, ajouter jaune d'œuf battu, amalgamer le tout et servir aussitôt.

20.— ASPERGES À LA CRÈME

Ingrédients :

1 boîte asperges,
1 tasse lait,
1 tasse crème,
3 c. à table farine,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Faire chauffer lait ; délayer farine avec crème, la verser dans lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Assaisonner. Faire chauffer les asperges après en avoir enlevé les parties dures ; les déposer dans un plat chaud, masquer de la sauce. Servir très chaud.

21.— POUDING AU POISSON

Ingrédients :

Dessertes de poisson,
1 pinte lait,
Pain rassis et émietté,
2 c. à table beurre ou graisse,
Assaisonnement.

Mode de préparation :

Débarrasser le poisson des peaux et des arêtes, émietter le pain. Faire chauffer le lait avec le beurre ou la graisse. Mettre dans un plat creux beurré un rang de pain émietté, un rang de poisson, du sel et du poivre, alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Verser le lait chaud sur cette préparation ; mettre au fourneau pendant ½ heure à ¾ d'heure.

22.— CROQUETTES DE POISSON

Ingrédients :

1 chopine lait,
1 c. à table graisse,
4 c. à table farine,
Restes de poisson,
1 oignon moyen,
1 c. à table beurre,
Assaisonnement.
2 œufs.

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter le beurre, la farine, éteindre avec le lait chaud, assaisonner et laisser mijoter quelques minutes, ajouter le poisson émietté. Laisser refroidir la préparation. En faire des cônes ou des bûchettes, les passer dans la farine, dans les œufs et dans la chapelure. Faire cuire en pleine friture.

23.— (A) PAIN DE MÉNAGE

On peut omettre le sucre et le saindoux dans les trois recettes suivantes de panification.

Ingrédients :

1 galette levain "Royal",	2 pintes eau,
1 c. à table graisse,	2 c. à table sucre,
2 c. à table gros sel,	6 pintes farine.

Mode de préparation :

Faire dissoudre la galette dans une tasse d'eau froide. Mettre dans la chaudière à pain le sel, la graisse et le sucre ; verser sur ces ingrédients 1 pinte eau bouillante, brasser afin de faire fonder la graisse ; ajouter le reste du liquide ; lorsque le tout est tiède mettre le levain dissous et la farine tout à la fois. Tourner la manivelle 10 à 15 minutes. Laisser lever toute la nuit. Eviter les courants d'air. Le lendemain matin, tourner la manivelle et laisser lever de nouveau jusqu'à ce que la chaudière soit pleine. Alors retirer la pâte de la chaudière, la boulanger en morceaux gros comme le poing, la déposer dans une casserole beurrée, laisser lever au double du volume. Faire cuire dans un fourneau chaud.

(B) MÉTHODE COURANTE POUR FAIRE LE PAIN BRUN AVEC LA "FARINE NATURELLE" A 85%

Ingrédients :

6 carrés de levain Fleischmann, ou 1½ rondelle de levure Royale,
2 c. à table de sel,
4 chop. d'eau ou de bouillon de son,
2 c. à table de sucre,
2 c. à table de saindoux.

Mode de préparation :

Le matin faire dissoudre le levain et le sucre dans le liquide, ajouter suffisamment de farine naturelle pour faire une pâte à levain, le battre 5 ou 6 minutes, laisser lever une demi-heure, ajouter le sel et le saindoux ; ensuite, épaissir la pâte en la travaillant et en ajoutant de la farine jusqu'à ce qu'elle soit aussi ferme que possible, qu'elle ne colle plus aux mains.

Laisser environ trois heures ; baisser la pâte en la travaillant mais sans ajouter de farine; laisser encore lever la moitié, ou un peu plus, du volume qu'elle a atteint la première fois, environ 45 minutes à 50 minutes ; enfin la mettre dans les casseroles, à peu près à la moitié de la casserole, en la manipulant le moins possible, sans ajouter de farine ; mettre dans un fourneau modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

On conseille, après la première cuisson, d'enlever le pain des casseroles, de le retourner et de le remettre dans le fourneau quelques minutes afin d'enlever l'humidité.

Cette recette donne 8 petits pains d'environ 1½ lb, et il faut de 50 à 60 minutes, pour les bien cuire.

Pour commencer le pain le soir, diminuer la moitié de la quantité de levain ; trois carrés suffisent. Il est bon de noter qu'avec la levure Royale la pâte prend un peu plus de temps à lever.

(C) MÉTHODE RAPIDE POUR FAIRE LE PAIN BRUN AU PÉTRIN MÉCANIQUE (No 4)

Ingrédients :

3 pintes de farine à 85%,
1 pinte d'eau ou de bouillon de son,
1 c. à table de sucre,
1 c. à table de saindoux fondu.
3 carrés de levain Fleischmann, ou 1½ rondelle de levure Royale,
1 c. à table de sel,

Mode de préparation :

Le matin, dissoudre le levain dans un peu d'eau ou de bouillon de son, mettre dans le pétrin le reste de la pinte de liquide avec le sucre, le sel et le saindoux fondu, agiter de manière à faire dissoudre le sucre et le sel ; ajouter le levain, agiter encore pour effectuer le mélange des diverses choses ; alors ajouter deux pintes de farine à 85%, tourner doucement la manivelle pendant cinq à six minutes, ajouter graduellement la troisième pinte de farine en tournant jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse, environ vingt minutes ; fermer le pétrin. Laisser lever deux heures et demie à trois heures à une température de 70 à 80 degrés ; après ce temps donner quelques tours à la manivelle et laisser lever quarante à quarante-cinq minutes.

Si on désire un pain bien léger, donner quelques tours de manivelle et laisser lever encore quarante à quarante-cinq minutes. Avant de retirer la pâte, tourner la manivelle afin de former une boule, puis la mouler et la mettre dans les casseroles, à peu près à moitié de la casserole, en la manipulant le moins possible, sans ajouter de farine.

Laisser lever de une heure et trente à une heure et quarante-cinq minutes ; mettre dans un four modérément chaud, moins chaud que pour le pain blanc.

On conseille, après la première cuisson, d'enlever le pain des casseroles, de le retourner et de le remettre dans le fourneau quelques minutes afin d'enlever l'humidité.

Cette recette donne 4 petits pains d'environ 1½ lb, et il faut de 50 à 60 minutes pour les bien cuire.

Pour commencer le pain le soir, diminuer la quantité de levain ; un carré suffit.

Bouillon de Son

Faire bouillir, durant une demi-heure, une livre de son de blé dans un gallon d'eau ; couler à travers une mousseline

24.—GALETTE AU BEURRE

Ingrédients :

1 galette levain "Royal",
1 chopine lait,
⅓ de tasse graisse,
1 c. à table sel,
1 chopine eau,
⅓ de tasse beurre,
1½ tasse sucre,
3 pintes farine,

Mode de préparation :

Faire dissoudre le levain dans 1 tasse eau tiède durant 10 à 15 minutes. Mettre dans la chaudière à pain beurre, graisse, sucre et sel. Verser sur ces ingrédients le lait bouillant. Brasser le tout afin de bien dissoudre, ajouter le reste de l'eau. Lorsque la préparation est tiède, ajouter le levain et la farine tout à la fois. Tourner la manivelle durant 10 à 15 minutes. Couvrir la chaudière et laisser lever ordinairement l'espace d'une nuit. Le lendemain, tourner la manivelle et laisser lever de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien légère, donner forme voulue, travailler peu la pâte. Mettre

dans des moules beurrés ; laisser lever au double du volume. Faire cuire au fourneau chaud. Au sortir du fourneau, glacer les galettes avec 1 c. à table de sucre dissous dans 1 c. à table d'eau.

25.— PETITS FOURS

Ingrédients :

1 tasse eau tiède,
1½ lait bouillant,
1 c. à table beurre,
½ tasse sucre,
1 galette levain "Royal",
1 c. à table graisse,
1½ c. à table gros sel,
3 pintes farine.

Mode de préparation :

Mettre dans la chaudière à pain, beurre, graisse, sucre et sel. Verser sur ces ingrédients le lait bouillant ; laisser tiédir ; ajouter le levain dissous dans l'eau tiède, mettre la farine tout à la fois. Tourner la manivelle 10 à 15 minutes. Couvrir et laisser lever l'espace d'une nuit. Le lendemain, tourner de nouveau la manivelle, laisser lever jusqu'à ce que la pâte soit bien légère. Donner forme désirée aux petits pains. Laisser lever sur la tôle. Faire cuire dans un fourneau chaud.

26.— ŒUFS AU JAMBON

Ingrédients :

8 à 10 œufs,
2 c. à table beurre ou graisse,
8 à 10 tranches jambon,
Sel, poivre.

Mode de préparation :

Faire rôtir le jambon dans le beurre ou la graisse, le déposer dans un plat. Casser les œufs dans la friture ne pas en mettre trop à la fois, les arroser avec de la friture pendant la cuisson. Assaisonner. Déposer les œufs sur les tranches de jambon et servir très chaud.

27.— COSSETARDE

Ingrédients :

4 œufs, 4 c. à table sucre,
2 tasses lait.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, verser dessus en brassant le lait bouillant ; ajouter au goût muscade ou cannelle. Mettre dans un plat, (ou bain-marie) au fourneau à chaleur modérée jusqu'à ce que le mélange soit pris. Si la cossetarde bout, il se forme une eau qui lui enlève de la consistance et de la saveur.

28.— ŒUFS À LA TRIPE

Ingrédients :

1 oignon, 2 c. à table beurre,
2 c. à table graisse, 4 c. à table farine,
1 pinte lait, 6 œufs,
Assaisonnement, fines herbes.

Mode de préparation :

Hacher l'oignon fin, le faire revenir dans la graisse, y ajouter le beurre et la farine et faire un roux blond, éteindre avec le lait chaud, assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes. Laisser mijoter quelques minutes. Faire cuire les œufs dans l'eau en ébullition durant 10 minutes ; les refroidir aussitôt dans l'eau froide durant 4 à 5 minutes. Enlever la coquille, les couper, les mettre dans la sauce, laisser mijoter quelques minutes. Servir avec croûtons passés au beurre.

29.— CRÈPE AU LARD

Ingrédients :

¼ lb de lard,	6 œufs,
6 c. à table farine,	1 chopine lait,
Sel,	¼ c. à thé soda.

Mode de préparation :

Couper le lard en tranches de 2 à 3 pouces carrés et ¼ pouce d'épaisseur, enlever la couenne, ébouillanter le lard, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour le couvrir, laisser cuire pendant 8 à 10 minutes ; jeter l'eau, faire rôtir les grillades promptement ; lorsqu'elles sont de belle couleur dorée, elles sont à point. Battre les œufs avec 1 pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien légers, ce qui exige 10 minutes. Délayer peu à peu la farine avec le lait dans lequel on a dissous le soda. Verser graduellement cette détrempe dans les œufs battus. Mettre les grillades et la graisse dans une poêle émaillée, y verser la préparation. Faire cuire dans un fourneau chaud.

30.— CRÈME AUX RAISINS

Ingrédients :

1 pinte eau,
¾ tasse sucre,
3 c. à table fécule de maïs,
1 tasse raisins.

Mode de préparation :

Mettre le raisin à l'eau froide et cuire pendant 1 heure. Ajouter la fécule délayée, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Sucrer.

31.— CRÈME D'ESPAGNE

Ingrédients °

5 tasses lait,
4 œufs,
½ once gélatine,
1 tasse sucre,
1 pincée de sel,
Essence ou zeste orange ou citron.

Mode de préparation :

Faire chauffer le lait avec le sucre ; ajouter les jaunes battus, le zeste. Faire prendre les jaunes sans laisser bouillir, ajouter les blancs montés en neige, les faire prendre dans la crème sur le feu. Retirer, ajouter gélatine dissoute et l'essence ; laisser refroidir un peu. Verser dans de petites assiettes. Décorer de crème fouettée.

32.— ŒUFS EN SURPRISE

Ingrédients :

1 pinte lait,
2 c. à thé essence citron,
1 paquet de gelée rouge en poudre,
¾ tasse sucre granulé,
1 once gélatine en feuilles,
1 chopine eau bouillante,
12 à 15 coquilles d'œufs.

Mode de préparation :

Avoir soin, lorsqu'on aura à casser des œufs pour la pâtisserie ou d'autres préparations, de faire une ouverture de la grandeur de 10 sous, faire sortir l'œuf sans briser la coquille ; faire tremper les coquilles à l'eau froide à mesure qu'elles sont vides. Faire chauffer le lait et le sucre. Y ajouter la gélatine dissoute au bain-marie dans très peu d'eau froide. Retirer du feu, mettre l'essence. Bien mêler le tout. Verser dans les coquilles placées dans un plat contenant du riz, afin de les maintenir debout, laisser prendre au froid. Verser de l'eau bouillante sur la gelée en poudre. Brasser. Laisser prendre au froid. Le lendemain, démouler les œufs, les déposer avec goût sur une assiette de cristal. Décorer avec la gelée brisée.

33.— TARTES À LA FAYETTE

Mode de préparation :

Pour la pâte, se servir de la recette des biscuits à la "Jeannette, page 181. Verser la préparation dans des assiettes à tartes profondes. Faire cuire. Mettre de la gelée ou des confitures entre les deux parties. Glacer le dessus de la tarte avec la glace suivante :

Ingrédients :

1 tasse sucre pulvérisé, Crème, lait ou eau,
Essence.

Mode de préparation :

Verser de la crème ou du lait dans le sucre en quantité suffisante pour faire une glace qui s'étende facilement. On peut saupoudrer le dessus de coco rapé.

34.— TARTES AUX POMMES

Ingrédients :

Pâte brisée, ½ tasse eau,
12 pommes, ¾ tasse sucre.

Mode de préparation :

Peler les pommes, enlever les cœurs, les couper en rondelles minces, les déposer dans les assiettes à tartes recouvertes de pâte brisée ; saupoudrer les pommes de sucre, ajouter très peu d'eau froide. Recouvrir d'une autre abaisse de pâte. Dorer avec 1 c. à thé de sucre dissous dans 1 c. à thé de lait ou d'eau. Faire cuire dans un fourneau chaud.

35.— TARTES À LA CRÈME D'ORANGE

Ingrédients :

A (Pâte) { 3 œufs, ¾ tasse sucre,
2 c. à table lait, 1 tasse farine,
Essence,
1 c. à thé poudre à pâte.

B (Crème)	1 tasse lait,	¼ tasse sucre,
	1½ c. à table fécule maïs,	Jus et zeste d'une orange.
		2 œufs.

Mode de préparation :

Avec les ingrédients "A" faire la pâte en procédant comme pour le gâteau roulé, page 378. Verser la préparation dans des assiettes à tartes profondes. Lorsqu'elles sont cuites, mettre entre les deux parties la crème préparée avec les ingrédients "B" et de la manière suivante :

Faire chauffer le lait et le sucre ; ajouter la fécule délayée, laisser mijoter 4 à 5 minutes ; ajouter le zeste d'orange. Lier avec les deux jaunes d'œufs. Décorer le dessus de la tarte avec une meringue faite avec les deux blancs. Faire dorer au fourneau.

36.— TARTES AU CITRON

Ingrédients :

1½ tasse sucre,
2 c. à thé beurre,
Jus de 2 citrons et zeste d'un citron.
3 tasses eau,
6 c. à table fécule de maïs,
3 œufs,

Mode de préparation :

Faire chauffer eau et sucre. Ajouter fécule délayée. Faire cuire durant 5 minutes, ajouter beurre, jaunes d'œufs ; lorsque les jaunes sont pris, ajouter jus et zeste de citron. Faire refroidir la préparation, la verser dans des assiettes recouvertes d'une bonne pâte brisée. Lorsque les tartes sont cuites, décorer le dessus d'une meringue faite avec les blancs d'œufs. Faire dorer au fourneau.

37.— TARTES À LA RHUBARBE

Mode de préparation :

Peler, couper la rhubarbe par morceaux, échauder, laisser égoutter dans une passoire. Mettre au feu avec 1 livre sucre par livre rhubarbe. Faire cuire sans eau ; on peut ajouter zeste d'orange ou de citron. Se servir de cette préparation pour les tartes.

38.— GÂTEAU ÉCONOMIQUE

Ingrédients :

1 tasse crème sure,
2 tasses cassonade.
3 c. à thé poudre à pâte,
3 tasses farine ou plus,
1½ tasse lait doux,
½ c. à thé soda,
1 œuf,
1 pincée sel.

Mode de préparation :

Mettre soda dans crème, ajouter œuf battu, tamiser farine avec poudre et sel ; faire détrempe en alternant avec lait. Mettre dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans fourneau chaud.

39.— GÂTEAU ÉPONGE À LA CRÈME DOUCE

Ingrédients :

2 œufs,
1 tasse sucre,
2 c. à thé poudre à pâte,
½ tasse crème douce,
1½ tasse farine,
Essence.

Mode de préparation :

Casser les œufs dans une tasse, la remplir de crème douce. Mettre dans un plat creux, battre jusqu'à ce que le mélange devienne clair, ajouter le sucre. Tamiser la farine 2 fois avec la poudre, la faire entrer légèrement dans la première préparation. Ajouter l'essence. Verser dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau modéré.

40.— GÂTEAU ROULÉ

Ingrédients :

3 œufs,
2 c. à table lait,
1 c. à thé poudre à pâte,
¾ tasse sucre,
1 tasse farine,
Essence.

Mode de préparation :

Séparer les jaunes des blancs, les battre avec le sucre durant 10 minutes, ajouter la lait. Monter les blancs, le verser dans la première préparation en soulevant avec une cuillère ou une fourchette de bois. Tamiser la farine 2 ou 3 fois avec la poudre, la faire entrer légèrement, ajouter l'essence. Verser dans une lèchefrite beurrée et recouverte d'un papier. Faire cuire dans un fourneau à chaleur modérée 8 à 10 minutes. Démouler, déposer sur une serviette humide, étendre sur le gâteau de la gelée ou des confitures. Rouler. Saupoudrer le dessus de sucre pulvérisé.

41.— GÂTEAU D'OR

Ingrédients :

4 jaunes d'œufs,
½ tasse beurre,
½ c. à thé soda,
2¼ tasses farine,
1 tasse sucre,
½ tasse lait,
1 c. à thé crème de tartre,
Essence.

Mode de préparation :

Battre les jaunes avec le sucre, ajouter le beurre défait en crème ; tamiser la farine 2 fois avec le soda et la crème de tartre, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le lait, ajouter l'essence ; mettre la préparation dans un moule graissé et fariné. Faire cuire dans un fourneau modéré pendant 30 à 40 minutes.

42.— BISCUITS BLANCS

Ingrédients :

3 œufs,
2 tasses sucre,
2 tasses lait,
6 c. à thé poudre à pâte,
¾ tasse beurre,
¾ tasse graisse,
½ c. à thé soda dans lait,
Farine.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, ajouter graisse et beurre défaits. Tamiser la farine avec la poudre, faire la détrempe en alternant avec le lait. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée, abaisser. Tailler avec un emporte-pièce. Saupoudrer le dessus de chaque biscuit de sucre granulé et déposer 2 ou 3 raisins.

43.— BISCUITS À L'AMMONIAC

Ingrédients :

2 ou 3 œufs,
½ tasse beurre,
1 tasse lait,
Sel,
2 tasses sucre,
½ tasse graisse,
¾ once carbonate d'ammoniac
Farine.

Mode de préparation :

Battre les œufs avec le sucre, y ajouter la graisse et le beurre fondus. Dissoudre l'ammoniac pulvérisé dans le lait. Faire la détrempe en l'alternant avec la farine. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée (la pâte doit être ferme). Faire une abaisse d'un demi-pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire dans un fourneau chaud.

44.— BISCUITS AUX PISTACHES

Ingrédients :

1 œuf,
1 c. à table beurre,
1 tasse farine,
½ tasse pistaches hachées,
¼ tasse sucre,
2 c. à table lait,
1 c. à thé poudre à pâte,
Essence de citron.

Mode de préparation :

Battre œuf et sucre, ajouter beurre défait, lait. Tamiser farine avec poudre, la faire entrer dans première préparation. Lorsque la détrempe est terminée, ajouter essence et pistaches hachées. Mettre par petites cuillérées sur une tôle graissée ; badigeonner le dessus de blanc d'œuf légèrement battu ; déposer une pistache sur chaque biscuit. Faire cuire dans un fourneau modéré.

45.— PETITS PAINS À LA POUDRE À PÂTE

Ingrédients :

3 tasses farine,
6 c. à thé poudre à pâte,
1 c. à thé sel,
1¼ à 1½ tasse crème.

Mode de préparation :

Tamiser farine, sel et poudre 3 fois. Faire fontaine, y verser la crème, faire la détrempe légèrement. Faire avec les mains une abaisse de ¾ à 1 pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire au fourneau chaud.

46.— EAU PANÉE OU CAFÉ AU PAIN

Ingrédients :

2 onces pain rassis,
1 pinte eau bouillante,

Mode de préparation :

Faire griller le pain parfaitement séché, jusqu'à ce qu'il soit brun foncé, en faire une infusion avec l'eau bouillante. Servir avec lait et sucre.

47.— LIMONADE

Ingrédients :

1 citron,
1 c. à table sucre,
1 chopine eau,
1 blanc d'œuf,
Glace.

Mode de préparation :

Mettre jus de citron dans eau, ajouter sucre, blanc d'œuf battu. Battre pour faire monter. Mettre de la glace.

48.— GRUAU À L'EAU

Ingrédients :

1 tasse farine avoine,
1 pinte eau,
Sel.

Mode de préparation :

Faire tremper gruau, le verser dans eau bouillante, ajouter 1 pincée sel, laisser cuire durant 2 heures. Passer au tamis. Si l'on désire l'avoir au lait, ajouter du lait chaud.

49.— GRUAU AU THÉ DE BŒUF

Mode de préparation :

1 c. à thé de thé de bœuf par tasse de gruau. Saler et poivrer au goût.

50.— MACARONI AU FROMAGE

Ingrédients :

¾ livre macaroni,
1 chopine lait,
1 c. à table beurre,
½ livre fromage haché,
1 c. à table farine,
Sel, poivre, chapelure.

Mode de préparation :

Faire cuire le macaroni à eau bouillante salée durant ¾ à 1 heure, laisser mijoter. Pendant la cuisson du macaroni, préparer un roux pas trop épais avec les ingrédients ci-dessus. Lorsque le macaroni est cuit, le refroidir rapide-

ment, l'égoutter ; le mêler au roux et au fromage. Assaisonner de sel et de poivre ; verser dans un moule beurré. Saupoudrer le dessus de chapelure, faire gratiner au fourneau.

51.— POUDING AU FROMAGE

Ingrédients :

1 chopine pain émietté,	1½ chopine lait chaud,
½ livre fromage,	2 œufs,
Sel, poivre, panure,	1 c. à table beurre.

Mode de préparation :

Verser lait chaud sur pain, laisser reposer ¼ d'heure, ajouter fromage haché ou râpé, sel, poivre, œufs battus. Verser dans un plat creux beurré. Saupoudrer de panure et beurre fondu. Faire cuire ½ à ¾ heure au fourneau.

52.— SANDWICHES

Manière de les préparer :

Il faut couper le pain très mince, défaire le beurre en crème ; s'il est possible de se servir de petits pains, le beurrer avant de le couper. De cette manière le pain ne s'émiette pas lorsqu'on étend le beurre. Lorsque les sandwiches sont préparées à l'avance, les envelopper dans un linge qu'on aura mis à l'eau bouillante et tordu ; mettre les sandwiches au frais. (Préférable de prendre du pain de 2 jours).

53.— SANDWICHES AUX ŒUFS

Ingrédients :

10 à 12 tranches pain,
2 à 3 onces beurre,
2 œufs cuits dur,
Peu de mayonnaise.

Mode de préparation :

Passer les œufs au tamis, les humecter avec un peu de mayonnaise ; étendre cette préparation sur les tranches de pain beurré. On peut faire les sandwiches sans mayonnaise.

54.— SANDWICHES AU JAMBON

Mode de préparation :

Emincer le jambon, le placer sur des tranches de pain beurré avec de la moutarde française. On peut aussi utiliser les dessertes de jambon, le hacher au moulin, y ajouter une petite quantité de moutarde française ou mayonnaise.

55.— SANDWICHES AU POULET

Mode de préparation :

Hacher les restes de poulet. Humecter d'un peu de mayonnaise ou de jus de poulet. Procéder comme pour les autres sandwiches.

56.— SANDWICHES AU FROMAGE

Mode de préparation :

Couper le fromage en tranches minces, le déposer sur le pain beurré.

57.—SANDWICHES WINDSOR

Mode de préparation :

Défaire en crême $\frac{1}{3}$ tasse beurre ; ajouter ½ tasse jambon et ½ tasse poulet haché. Assaisonner. Etendre cette préparation entre les tranches de pain beurré.

58.— SANDWICHES AUX FIGUES

Mode de préparation :

Hacher les figues, les faire cuire au bain-marie avec une petite quantité d'eau jusqu'à ce que tout forme une pâte. Ajouter une petite quantité de jus de citron. Laisser refroidir la préparation. Etendre sur les tranches de pain beurré. Saupoudrer de pistaches hachées recouvrir d'une autre tranche de pain.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

DEUXIÈME PARTIE

INDEX ALPHABÉTIQUE

Pages

Pages





